Кулинарная энциклопедия

том 28

П (Песто — Писту)

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В 28-м томе: как покрасить яйца к Пасхе; всё о петрушке, пиве и пикулях; чем пилаф отличается от плова; что такое петеш, пёркёльт и пикалилли; какие блюда приготовить из разных видов печени; рецепты пирогов с картофелем и пирожков с мясом; какое пирожное стало прототипом русской «картошки» и многое другое.

- Кулинарная энциклопедия. Том 28. П (Песто – Писту)
  -
  - Песто
    -
    - Классический генуэзский песто
    - Мятный песто с грецкими орехами и фетой
    - Паста с песто из рукколы и кешью
    - Рулетики из слоёного теста с песто из щавеля и фундука
  - Петеш
  - Петрушка
    -
    - Гремолата
    - Оладьи с петрушкой
    - Лимонно-медовый напиток с петрушкой
  - Печень говяжья
    -
    - Говяжья печень по-берлински
    - Говяжья печень в гранатовом соусе
  - Печень куриная
    -
    - Куриная печень, жаренная с луком и сладким перцем
    - Паштет из куриной печени
    - Куриная печень по-анжуйски
  - Печень телячья
    -
    - Телячья печень по-бразильски
    - Фаршированная телячья печень
  - Печень трески
    -
    - Шарики из печени трески с творогом
    - Тарталетки с печенью трески
    - Салат из печени трески с рукколой
  - Печенье

- Венские ванильные «подковки»
- Песочные «звёздочки» с корицей
- Сырное печенье

- Печенье с предсказанием
- Печеня
  - Печеня житомирская
- Печёные яйца
  - Печёные яйца в паприке
- Печёный картофель
- Печь
- Пёркёльт
- Пиала
- Пиво
  - Бельгийские пивные оладьи
  - Польский пивной суп
  - Свинина в пиве
- Пигоди
- Пиде
- Пиева
- Пижма
  - Наливка с пижмой
- Пиза
- Пикалилли
- Пикаронес
- Пикката
- Пикколо
- Пиккпойс
- Пико-де-гайо
- Пикодон
- Пикон
- Пикули
  - Американские пикули для бутербродов
  - Английские классические пикули
- Пикша
  - Омлет с пикшей
  - Суп из пикши с кукурузой
- Пилаф (пилав)

- Пилаф с курагой и изюмом
- Пилешка супа
- Пилита
- Пильзнер
- Пиль-пиль
  -
  - Треска с соусом пиль-пиль
- Пименто
- Пиммс
- Пиния
  -
  - Пинолата
- Пиннекьот
- Пино
- Пинцимонио
- Пинчос
  -
  - Пинчос с чоризо и маринованным перцем
  - Пинчос с сардинами
- Пинчо Моруно
- Пиньоли
- Пинья колада (пина колада)
- Пиперад (Пиперада)
- Пири-пири
  -
  - Курица пири-пири
- Пирог
  -
  - Пирог с рыбой и рисом
  - Пирог с картофелем и грибами
- «Пирог волхвов»
  -
  - Английский «пирог волхвов»
- «Пирог мечты» (дрёммекаке)
- Пирожок
  -
  - Пирожки с вишней
  - Пирожки с мясом
- Пирожное
  -
  - Пирожное шоколадное
  - Пирожное «Ягодная корзинка»
- Пирожное Рунеберга
- Писанка

- Писко
  -
  - Писко сауэр
- Писсаладьер
  -
  - Писсаладьер на слоёном тесте
  - Писто манчего
  - Писту

Кулинарная энциклопедия. Том 28. П (Песто – Писту)

Руководитель проекта: *Ольга Ивенская*
Составители: *Надежда Бондаренко, Наталья Шинкарёва*
Фотографы: *Павел Леляев, Ирина Завьялова*
Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2016
© При подготовке макета использовались материалы фотобанков Shutterstock и Depositphotos

Песто

(от ит. *pestare* – растирать)

Итальянский соус из базилика, орешков пинии или кедровых, чеснока, твёрдого сыра и оливкового масла. Песто изобрели в Генуе, в области Лигурия, что расположена на севере Италии. Некоторые историки утверждают, что он ведёт свою историю со времён Древней Греции, однако первое письменное упоминание о соусе встречается в «Поваренной книге Генуи», написанной Джованни Баттиста Ратто и изданной в 1863 году. Соус песто настолько популярен в Лигурии, что там проходит Чемпионат мира по приготовлению генуэзского песто традиционным способом, в ступке. Только такой способ приготовления считается правильным, хотя современные хозяйки всё чаще используют для этого кухонный комбайн.

Соус обычно едят сразу после приготовления. Подают песто к различным блюдам, а также как отдельную закуску, с тёплым свежим хлебом. Если песто предназначается для бутербродов, масла добавляют немного, а если его готовят к ризотто или к пасте, вливают масла больше, чтобы соус имел более жидкую, текучую консистенцию. Продукты для приготовления песто должны быть тёплыми и одинаковой температуры.

Песто имеет множество вариаций. В провансальский песто не кладут кедровые орешки, вместо них используют миндаль, а к базилику добавляют ещё и листья мяты. Песто по-сицилийски готовят с томатами и миндалём, и базилика в нём гораздо меньше. В Германии песто делают из черемши, а не из базилика, и вместо дорогих кедровых орешков в песто добавляют другие, более дешёвые. В Австрии любят готовить соус из тыквенных семечек.

Для песто используют не только базилик, делают его и из листьев петрушки, крапивы, рукколы или шпината, и даже из виноградных листьев. Существуют зелёный, красный, жёлтый и фиолетовый песто.

Зелёный песто считается классическим, он подходит к пасте, ризотто или капрезе – итальянской закуске из моцареллы и помидоров (*см. Капрезе*).

Красный песто готовят с вялеными томатами и подают не только к пасте, но и к сливочным сырам, а также к мясу и печёным овощам.

Жёлтый песто с грецкими орехами и мягким сливочным сыром добавляют в супы.

Фиолетовый изготавливается из рукколы, фиолетового

базилика и сливочного масла, он прекрасно сочетается с рыбой и морепродуктами или используется при запекании картофеля и грибов.

Классический генуэзский песто

Время приготовления: 20 мин

70 г свежего базилика
2 зубчика чеснока
100 г пармезана
щепотка морской соли
30 г очищенных кедровых орешков
3–4 ст. л. оливкового масла

Калорийность: 475 ккал

• Листья базилика промыть, тщательно просушить и нарвать на мелкие кусочки. Чеснок очистить, мелко нарубить. Пармезан натереть на мелкой тёрке.

• В ступке растереть кедровые орешки и морскую соль до состояния однородной кашицы.

• Добавить половину листьев базилика и растереть в однородную массу.

• Влить оливковое масло и, продолжая растирать, постепенно добавить оставшийся базилик.

• Растереть соус до однородной кашицы. Затем всыпать весь сыр и ещё раз тщательно растереть.

Мятный песто с грецкими орехами и фетой

Время приготовления: 30 мин

большой пучок мяты
небольшой пучок зелёного базилика
100 г грецких орехов
1 зубчик чеснока
300 г сыра фета
1 ч. л. лимонной цедры
2 ст. л. лимонного сока
2–3 ст. л. оливкового масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 421 ккал

• Листья мяты и базилика промыть и тщательно просушить, мелко нарезать.

• Орехи крупно нарубить и выложить на противень. Обжаривать в духовке при 180 °C в течение 8–12 минут, до золотистого цвета. Достать орехи из духовки и полностью охладить.

• Чеснок очистить и мелко нарубить.

• Измельчить орехи в комбайне, добавить чеснок, нарезанные листья мяты и базилика, фету, цедру и сок лимона. Размолоть всё до однородной массы.

• Перелить соус в глубокий соусник, добавить оливковое масло, посолить и поперчить по вкусу. Соус тщательно перемешать и подать на стол.

Паста с песто из рукколы и кешью

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

250–300 г спагетти
4–5 ст. л. оливкового масла
120 г орехов кешью
120 г рукколы
30–40 г твёрдого овечьего сыра
щепотка морской соли
молотый перец по вкусу

Калорийность: 379 ккал

• Спагетти отварить согласно инструкции на упаковке. Откинуть в дуршлаг и перемешать с 1 ст. ложкой оливкового масла.

• Орехи кешью обжаривать на сухой сковороде 3–4 минуты, затем полностью охладить.

• Рукколу промыть, тщательно просушить и мелко нарезать.

• В чашу блендера выложить рукколу, орехи, овечий сыр и морскую соль, размолоть до однородной кашицы.

• Кашицу из блендера смешать с оливковым маслом, добавить перец по вкусу и перемешать.

• Спагетти выложить в большое блюдо, залить соусом, тщательно перемешать и подать на стол.

Рулетики из слоёного теста с песто из щавеля и фундука

На 10–12 порций
Время приготовления: 1,5 часа

большой пучок щавеля
небольшой пучок мяты
небольшой пучок базилика
100 г твёрдого сыра
100 г молотого фундука
1 ст. л. сахара
0,5 ч. л. соли
2–3 вяленых помидора
300 г готового слоёного теста
2 ст. л. оливкового масла

Калорийность: 386 ккал

• Щавель, листья мяты и базилика промыть и мелко нарезать. Сыр натереть на мелкой тёрке.

• В чашу блендера поместить нарезанную зелень, фундук, сахар, соль и вяленые помидоры, размолоть всё до однородной массы. Смешать пасту из блендера с сыром.

• Тесто раскатать в пласт толщиной 5 мм. Намазать на пласт теста песто, свернуть рулетом и нарезать поперёк на кусочки толщиной 1–2 см.

• Выложить рулетики на смазанный оливковым маслом противень и выпекать в духовке при 200 °C в течение 15–20 минут, до золотистого цвета.

• Достать противень из духовки, снять рулеты и полностью охладить на решётке.

Петеш

Венгерский мясной суп с вермишелью, названный в честь драматического актёра конца XIX – начала XX века Имре Петеша.

На 8–10 порций
Время приготовления: 2,5 часа

1 кг говяжьей вырезки
1,5 кг мозговых костей
2 л воды
3–4 корня петрушки
1 крупная морковь
2–3 стеблей сельдерея
4–5 крупных картофелин
1 крупная луковица
2 зубчика чеснока
3–4 см корня имбиря
200 г савойской капусты
100 г капусты кольраби
2 ст. л. растительного масла
2 ст. л. томатной пасты
300–400 г вермишели
несколько перьев зелёного лука
1–2 веточки петрушки
соль и перец по вкусу

Калорийность: 56 ккал

• Мясо и кости промыть, выложить в широкую кастрюлю и залить холодной водой. Поставить кастрюлю на сильный огонь и довести до кипения, снять пену, убавить огонь до слабого и варить 1 час.

• Очистить корень петрушки, мелко нарезать. Морковь очистить, нарезать кружочками. Сельдерей промыть и мелко нарезать. Картофель очистить, нарезать на мелкие кубики. Лук и чеснок очистить, нарезать крупно. Имбирь очистить от кожицы и натереть на мелкой тёрке. Савойскую капусту промыть, мелко нарезать. Кольраби очистить, натереть на крупной тёрке.

• Мясо достать из бульона и крупно нарезать. Из костей выскрести мозг. Бульон процедить и вернуть в кастрюлю.

• В сковороде разогреть растительное масло, обжаривать на нём лук, чеснок и морковь 2–3 минуты. Положить имбирь, корень

петрушки и сельдерей, жарить 1–2 минуты на среднем огне.

• Добавить в сковороду томатную пасту и влить 0,5 стакана бульона. Тушить 5–7 минут. В бульон положить картофель, варить 15 минут. Добавить савойскую капусту и кольраби, варить 10 минут.

• Выложить в суп содержимое сковороды, посолить и поперчить по вкусу. Варить 3–5 минут.

• Отварить вермишель согласно инструкции на упаковке. Откинуть вермишель в сито и промыть под проточной водой.

• Разложить вермишель по тарелкам, сверху выложить куски мяса, залить супом и добавить в каждую тарелку костный мозг. Подать суп на стол, украсив мелко нарубленными зелёным луком и петрушкой.

Петрушка

Двулетнее растение семейства Зонтичные с прямым стеблем и перистыми листьями. Плодоносит оно небольшими яйцевидными коробочками, сжатыми с боков. Растение традиционно используют как приправу во многих странах мира, благодаря широкому ареалу её произрастания. Выращивают петрушку в Европе, на юге Канады и севере США, в России и странах бывшего Союза. С греческого название растения переводится как «каменный сельдерей». Такое имя оно получило за приятный пряный аромат. В Древней Греции растение причисляли к священным за уникальные целебные свойства.

Витаминно-минеральный состав петрушки просто уникален, она – настоящий «чемпион» по содержанию витамина С, его в петрушке больше, чем в лимоне. По содержанию бета-каротина петрушка даст фору моркови, кроме того, в ней в большом количестве содержится провитамин А. Низкая калорийность продукта обусловлена малым содержанием жира, всего 0,4 г, а больше всего в нём углеводов – 7,6 г. В составе петрушки также витамины группы В, фолиевая кислота, магний, железо, калий, фитонциды, флавоноиды и инсулин.

Эфирное масло петрушки используют как отхаркивающее средство при заболеваниях дыхательных путей, кроме того, оно обладает антисептическими свойствами. В народной медицине применяют также настои и отвары растения. Они оказывают выраженное мочегонное действие, выводят камни из почек, снимают воспаления, улучшают половую функцию. Сок петрушки, применяемый наружно, избавляет от раздражения, возникающего

в результате укусов насекомых. Он также используется в качестве эффективного косметического средства, поскольку отбеливает, смягчает и подтягивает кожу. Сок рекомендуют при нарушении зрения.

В кулинарии петрушка нашла широкое применение как популярная приправа. Её кладут в мясные и рыбные блюда, а также в салаты и овощные рагу. Используют не только свежие, но и высушенные измельчённые листья и стебли.

Как выбирать

Выбирать следует петрушку с сочными листьями и стеблем насыщенного зелёного цвета. На поверхности листьев не должно быть следов порчи и других повреждений.

Как хранить

В свежем виде зелень петрушки хранится не очень долго. Чтобы она не завяла, её можно поместить в стакан с водой и убрать в холодильник или просто слегка смочить и завернуть в полиэтиленовый пакет или поместить в воздухонепроницаемый контейнер. Если вы решили запастись сухой приправой или заморозить её, то петрушку нужно сначала хорошо просушить. Затем либо убрать её в морозильник, либо измельчить и высушить.

Гремолата

Время приготовления: 10 мин

1 лимон
1 пучок петрушки
1 зубчик чеснока
соль и перец по вкусу

Калорийность: 58 ккал

• Лимон залить кипятком, оставить на 20 минут. Затем обсушить, натереть цедру на тёрке.

• Петрушку промыть, стряхнуть воду, измельчить. Чеснок очистить, измельчить.

• Смешать 2 ст. ложки лимонной цедры, петрушку, чеснок. Посолить, поперчить по вкусу, перемешать.

• Гремолату можно использовать как заправку к супам, подавать к рыбным, мясным и овощным блюдам в качестве пикантной приправы.

Оладьи с петрушкой

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

1 пучок петрушки
3 яйца
1 стакан пшеничной муки
растительное масло для жарки
сметана для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 151 ккал

• Петрушку промыть, стряхнуть воду, измельчить. Добавить яйца и муку, перемешать. Посолить, поперчить по вкусу.

• На сковороде разогреть растительное масло. Выложить небольшие круглые оладушки. Обжарить с обеих сторон до румяной корочки.

• Переложить на бумажную салфетку, чтобы удалить излишек масла. Подавать со сметаной.

Лимонно-медовый напиток с петрушкой

На 4–5 порций
Время приготовления: 15 мин

1 пучок петрушки
1 лимон
2 л воды
2–3 ст. л. мёда

Калорийность: 17 ккал

• Петрушку промыть, стряхнуть воду, измельчить в блендере.
• Лимон разрезать пополам, выжать сок, добавить к петрушке.
• Влить воду, добавить мёд, хорошо перемешать.
• Охладить. Подать к столу.

Печень говяжья

Один из самых ценных субпродуктов, широко используемых в кулинарии. Свежая печень имеет тёмный красно-коричневый цвет и весит около 4–5 кг. Отличительной особенностью продукта является уловимая во вкусе горчинка.

Учитывая небольшую калорийность, говяжья печень прекрасно подходит для разного рода диет, направленных на снижение веса. Но полезна она всем без исключения, поскольку содержит необходимые для организма витамины и минеральные вещества. Печень богата селеном – мощным антиоксидантом, снижающим риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и онкопатологий. В составе продукта витамины группы В, витамины А, С, Е, D, К. Среди минеральных веществ, содержащихся в печени, цинк, магний, медь, калий, кальций, фосфор. Учитывая высокое содержание железа, этот продукт можно рекомендовать в качестве эффективного средства при железодефицитной анемии.

В различных национальных кухнях существует множество рецептов с говяжьей печенью. Обычно её подают как самостоятельное блюдо или используют для приготовления паштетов и фаршей.

Как выбирать

Свежая печень – плотная и упругая, равномерно окрашенная. Пятна, слизь и кровоподтёки свидетельствует о том, что продукт испорчен. Пузыри на поверхности могут быть вызваны наличием паразитов. У свежей печени чуть сладковатый аромат.

Как хранить

Хранить охлаждённую печень можно в холодильнике в течение 2 дней. Если вы не собираетесь готовить её немедленно, лучше убрать продукт в морозильник. Там печень сохранится в течение 3 месяцев.

Подготовка

Чтобы избавиться от горьковатого привкуса, перед приготовлением печень рекомендуется вымочить в молоке или холодной воде в течение 30 минут.

Говяжья печень в сметанном соусе

Говяжья печень по-берлински

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

3 крупные луковицы
3 ст. л. сливочного масла
2 крупных кисло-сладких яблока
1 кг говяжьей печени
2–3 ст. л. пшеничной муки
соль и молотый белый перец по вкусу

Калорийность: 144 ккал

• Лук очистить, нарезать кольцами. Растопить в сковороде 1 ст. ложку сливочного масла. Обжаривать лук, пока он не станет хрустящим. Убрать в тёплое место.

• Яблоки вымыть, разрезать пополам, удалить семена и кожуру. Нарезать кольцами толщиной 1 см. Обжаривать в течение 4–5 минут до мягкости в той же сковороде, где жарился лук, предварительно растопив 1 ст. ложку сливочного масла. Убрать в тёплое место.

• Печень вымыть, обсушить. Удалить плёнки и протоки. Нарезать на небольшие куски, запанировать в муке. Посолить, поперчить по вкусу.

• Растопить в сковороде оставшееся сливочное масло. Обжаривать куски печени на сильном огне с каждой стороны в течение 3–4 минут.

• Готовую печень выложить на блюдо, сверху уложить яблоки и лук, подать к столу.

Говяжья печень в гранатовом соусе

(блюдо грузинской кухни)

На 4 порции
Время приготовления: 20 мин

500 г говяжьей печени
2 ст. л. сливочного масла
1 ч. л. крахмала
0,25 стакана воды
1 стакан гранатового сока
1 ч. л. молотого кориандра
соль и молотый красный перец по вкусу

Калорийность: 154 ккал

• Печень вымыть, обсушить, удалить плёнки и протоки, нарезать ломтиками средней толщины.

• Сливочное масло растопить на сковороде, выложить печень. Обжаривать до румяной корочки по 5–7 минут с обеих сторон. Снять со сковороды.

• Крахмал развести в холодной воде. Тонкой струйкой влить гранатовый сок. Добавить кориандр, соль и перец по вкусу, перемешать.

• В сковороду, где жарилась печень, влить полученную смесь. Помешивая, довести до кипения. Куски печени выложить на блюдо, полить горячим соусом, подать к столу.

Печень куриная

Популярный субпродукт быстрого приготовления. Куриная печень отличается великолепным вкусом и нежной консистенцией, блюда из неё нравятся даже тем, кто не любит говяжью печень. По количеству белка печень сопоставима с куриной грудкой, зато по содержанию полезных веществ значительно её опережает.

В состав продукта входит гепарин – вещество, необходимое для нормальной свёртываемости крови. Богата печень также фолиевой кислотой, витаминами A, C, B_1, B_2, PP. Содержатся в ней и минеральные вещества: калий, кальций, магний, натрий, фосфор, железо, кобальт, марганец, медь, молибден, цинк. Этот продукт особенно полезен всем, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Регулярное употребление куриной печени способствует укреплению иммунитета и нормализации обмена веществ. Назначают её и как природное лекарство для поднятия уровня железа в крови.

В кулинарии куриную печень широко используют для приготовления самых разных блюд. Нежная консистенция продукта позволяет готовить из него великолепные паштеты. Вкусна печень и как самостоятельное блюдо, жареная или тушённая в сметане. Подают её отдельно или с гарнирами из риса и овощей.

Как выбирать

При выборе продукта нужно обращать внимание на его внешний вид. Свежая печень однородно окрашена, не имеет на своей поверхности кровяных сгустков, слизи и затемнений. Цвет

коричневый, иногда с бордовым отливом. Зеленоватый оттенок говорит о том, что в процессе обработки продукта лопнул желчный пузырь.

Как хранить

Длительное хранение можно обеспечить, поместив печень в морозильник. Свежий продукт может храниться в холодильнике не более 48 часов.

Куриная печень, жаренная с луком и сладким перцем

На 2 порции
Время приготовления: 25 мин

400 г куриной печени
1 крупный сладкий перец
1 луковица
1 ст. л. растительного масла
30 г сливочного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 125 ккал

• Печень промыть, обсушить. Сладкий перец освободить от семян и перегородок, нарезать соломкой. Лук очистить, нарезать полукольцами.

• Спассеровать на смеси растительного и сливочного масла лук около 5 минут, добавить перец, обжаривать ещё 2 минуты.

• Добавить к овощам печень, обжаривать на средне-сильном огне, помешивая, до её готовности, около 7 минут (внутри печень должна оставаться розовой).

• Готовое блюдо посолить и поперчить, подать к столу горячим.

Паштет из куриной печени

На 3 порции
Время приготовления: 30 мин

600 г куриной печени
2 средние луковицы
1 средняя морковь
3–4 ст. л. куриного жира
100 г сливочного масла
2 яйца, сваренных вкрутую
3 ст. л. бульона
соль и перец по вкусу

Калорийность: 87 ккал

• Печень промыть, положить в кастрюлю. Залить водой так, чтобы она только покрывала печень. Варить на среднем огне в течение 10–15 минут. Бульон сохранить.

• Лук и морковь очистить, мелко нарезать. Куриный жир растопить на сковороде, спассеровать лук и морковь до мягкости.

• Печень, овощи и сливочное масло дважды пропустить через мясорубку.

• Яйца очистить, измельчить. В печёночную массу добавить жир со сковороды, яйца и немного тёплого бульона. Хорошо перемешать, переложить в форму. Перед подачей охладить.

Куриная печень по-анжуйски

(рецепт французской кухни)

На 4 порции
Время приготовления: 50 мин

600 г куриной печени
2 ст. л. оливкового масла
1 стакан сухого красного вина
1 ч. л. бальзамического уксуса
2–3 ч. л. жидкого мёда
0,5 грейпфрута
1 пучок листьев салата-латука
морская соль и молотый белый перец по вкусу

Калорийность: 135 ккал

• Куриную печень вымыть, обсушить. Обжаривать на сильном огне в оливковом масле по 2 минуты с каждой стороны. Выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить остатки жира. Убрать в тёплое место.

• Вино влить в небольшую кастрюльку, поместить на огонь, уварить вдвое. Добавить бальзамический уксус, варить ещё 5–7 минут. Положить мёд, перемешать, варить 2–3 минуты. Снять с огня. Слегка остудить.

• Грейпфрут очистить от кожуры, разобрать на дольки и удалить плёнки. Мякоть нарезать на кусочки среднего размера.

• На блюдо выложить листья салата. Сверху уложить печень, посолить, поперчить, полить соусом, украсить кусочками грейпфрута. Подать к столу.

Печень телячья

Благодаря нежной структуре, телячья печень считается лучшей по качеству, нежели говяжья, поэтому подходит для деликатесных блюд. Чтобы она сохранила нежность, её нельзя солить перед приготовлением и подвергать длительной тепловой обработке. Внешне телячья печень отличается более светлой, чем говяжья, окраской.

Основной причиной, по которой этот вид печени предпочитают печени зрелых животных, состоит в том, что за короткую жизнь через неё не успевает пройти большое количество токсинов. Следовательно, телячью печень можно назвать более «чистым» продуктом.

Лучше всего она сочетается с овощами, грибами, пастой, кисломолочными продуктами.

Телячья печень по-бразильски

На 3 порции
Время приготовления: 30 мин + маринование

500 г телячьей печени
1 средняя луковица
2 ст. л. сухого белого вина
1 ч. л. сушёного майорана
2,5 ст. л. лимонного сока
4 ст. л. оливкового масла
1 большой банан
0,5 пучка петрушки
соль и перец по вкусу

Калорийность: 140 ккал

• Печень вымыть, обсушить, удалить плёнки и протоки, нарезать тонкими полосками. Лук очистить, натереть на тёрке, переложить в миску. Добавить вино, майоран, 2 ст. ложки лимонного сока, 3 ст. ложки оливкового масла, чёрный перец. Посолить по вкусу. Залить печень маринадом, оставить на 8 часов.

• На сковороде разогреть оставшееся оливковое масло. Обжаривать печень на среднем огне в течение 4–5 минут. Добавить в сковороду маринад, тушить ещё 4–5 минут.

• Банан очистить, нарезать тонкими кружочками, добавить в сковороду. Тушить ещё 2–3 минуты, снять с огня.

• Петрушку промыть, мелко нарезать. Выложить печень на блюдо, сбрызнуть лимонным соком, посыпать петрушкой, подать к столу с отварным рисом.

Фаршированная телячья печень

На 4 порции
Время приготовления: 50 мин

1 кг телячьей печени
200 г копчёного шпика
1 крупная луковица
3–4 ст. л. растительного масла
4 ст. л. мелко нарубленной петрушки
2 ст. л. панировочных сухарей
1 яйцо
0,5 стакана сметаны
соль и перец по вкусу

Калорийность: 235 ккал

• Печень вымыть, обсушить. В середине сделать надрез, чтобы получилось подобие кармана. Шпик нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, измельчить.

• Разогреть 1 ст. ложку растительного масла на сковороде, обжарить шпик и лук, добавить измельчённую зелень и сухари. Готовить 4–5 минут, снять с огня, охладить.

• Яйцо взбить, влить в сковороду с начинкой, добавить сметану. Посолить, поперчить по вкусу. Хорошо перемешать.

• Полученной смесью начинить печень, выложить в смазанную маслом форму для запекания, полить оставшимся растительным маслом.

• Поместить в разогретую до 170–180 °С духовку на 20–25 минут. Затем посолить по вкусу.

• Перед подачей полить печень выделившимся при запекании соком.

Печень трески

Популярный деликатес, получивший особенно широкое признание на территории бывшего СССР. О пользе этого продукта знали ещё наши предки. Так, Авиценна рекомендовал печень трески для лечения заболеваний глаз, а викинги употребляли этот продукт в сыром виде, веря, что он наделит их способностью видеть в темноте.

Современные исследования полностью подтверждают пользу печени трески для глаз. Этот продукт богат важным для них витамином А. Он необходим также для сохранения здоровья зубов, волос и кожи. В составе печени трески витамины D, E, C, а также масса полезных микроэлементов. Она содержит кальций, цинк, фосфор, йод, натрий, магний, медь и железо. Но самым ценным элементом, который можно получить, регулярно употребляя этот продукт, являются ненасыщенные жирные кислоты Омега-3. Без них невозможна нормальная работа сердца и кровеносной системы. Недостаток этих веществ приводит к развитию атеросклероза вследствие отложения в сосудах холестерина.

Учитывая высокую питательную ценность, печень трески рекомендуют употреблять людям, ведущим активный образ жизни, а также во время интенсивного роста детям. Не обойтись без неё и в случае снижения иммунитета и железодефицитной анемии. Всего 30–40 г продукта в день практически полностью покрывают потребность в витаминах и минеральных веществах.

Как выбирать

Печень трески продаётся обычно в консервированном виде, поэтому при выборе продукта нужно обращать внимание на этикетку. На ней должно быть указано, что печень первого сорта, а в качестве города-производителя тот, который расположен вблизи от мест рыбного промысла, например, один из северных городов. Обязательно следует обращать внимание на дату производства и срок годности.

Салат с печенью трески

Шарики из печени трески с творогом

На 2 порции
Время приготовления: 15 мин

200 г зернистого творога
200 г печени трески
4 листа салата
100 г очищенных грецких орехов

Калорийность: 296 ккал

• Творог откинуть в дуршлаг, чтобы удалить жидкость. Печень трески извлечь из масла. Листья салата промыть, обсушить. Орехи измельчить.

• Печень соединить с творогом, хорошо перемешать в однородную массу. Мокрыми руками сформировать небольшие шарики. Обвалять их в измельчённых грецких орехах.

• Листья салата выложить на блюдо. Сверху положить творожные шарики, подать к столу.

Тарталетки с печенью трески

На 12 порций
Время приготовления: 35 мин

1 банка печени трески
2 яйца, сваренных вкрутую
0,5 луковицы
несколько веточек петрушки
12 тарталеток
соль и перец по вкусу

Калорийность: 317 ккал

• Печень трески извлечь из масла, размять вилкой. Яйца очистить, измельчить. Лук очистить, мелко нарезать. Зелень промыть, стряхнуть воду, мелко нарубить.

• Добавить к печени яйца, лук и зелень, хорошо перемешать. Посолить, поперчить по желанию.

• Наполнить смесью тарталетки, украсить их листочками петрушки, подать к столу.

Салат из печени трески с рукколой

На 3 порции
Время приготовления: 20 мин

100 г рукколы
1 банка печени трески
Для заправки
1 ч. л. лимонного сока
1 ч. л. горчицы
1 ст. л. масла от печени трески
соль и перец по вкусу

Калорийность: 339 ккал

• Рукколу промыть, обсушить, выложить на тарелку. Печень трески извлечь из масла, дать стечь. Переложить в тарелку к рукколе, разделить вилкой на небольшие кусочки.

• Приготовить заправку: смешать лимонный сок, горчицу и масло. Заправить салат. Посолить, поперчить по вкусу, подать к столу.

Печенье

Кондитерское изделие из теста небольшого размера. Самые популярные формы печенья – круглая, овальная, вытянутая, прямоугольная. Иногда их пекут в форме трубочек, а внутрь кладут разнообразную начинку. Не менее популярны печенья в виде различных фигурок.

История печенья насчитывает не одну сотню лет. Известно, что уже в XII веке в Персии было популярно сахарное печенье. Готовили его из рисовой муки, а вкус замечательного десерта с восхищением описывали путешественники того времени. Чуть позже печенье стали готовить в Европе, правда, в каждой стране этот десерт называли по-своему. Так, в Англии пекли бисквит, в Италии – бискотти, а в Голландии – коекже. В Средние века, с развитием мореплавания, этот продукт стал просто незаменимым. Отправляясь в дальние странствия, путешественники брали с собой небольшие печенья, которые было удобно транспортировать и хранить.

В России печенье появилось также достаточно давно. Им любили лакомиться с утра представители высших сословий, а простой люд готовил печенья по особенному поводу, например, по случаю религиозных праздников. Со временем количество рецептов росло, и сегодня практически в каждой национальной кухне можно встретить множество разновидностей печенья. Оно настолько плотно вошло в нашу жизнь, что мы уже не представляем себе чаепития без этой вкусной выпечки.

В современной кулинарии выделяются три вида печенья:

Сахарное. Отличается хрупкой и пористой структурой, хорошо набухает. Как правило, на лицевой стороне есть рисунок.

Затяжное, или сухое. У такого печенья плотная, слоистая структура, оно плохо впитывает жидкость. Сахара в этом продукте почти в 2 раза меньше, чем в сахарном печенье.

Сдобное. Тесто для него содержит большое количество сахара, яиц и жира. Оно более мягкое, чем два предыдущих вида.

Венские ванильные «подковки»

Время приготовления: 25 мин + охлаждение

50 г миндаля
50 г фундука
300 г пшеничной муки
100 г сахара
200 г сливочного масла
2 яичных желтка
100 г сахарной пудры
50 г ванильного сахара
соль по вкусу

Калорийность: 442 ккал

• Миндаль залить кипятком, затем снять шелуху, обсушить. Поместить вместе с фундуком в блендер, измельчить.

• Муку просеять в миску, добавить измельчённые орехи, сахар, немного соли, перемешать.

• Сливочное масло размягчить, нарезать кубиками, добавить к муке. Туда же влить желтки. Вымесить тесто. Если оно получается суховатым, добавить 1 ст. ложку холодной воды. Завернуть тесто в пищевую плёнку, убрать в холодильник на 2 часа.

• Из теста сформировать небольшие колбаски, которые затем свернуть в подковки, слегка приплюснуть посередине. Выложить на застеленный бумагой для выпечки противень, поместить в разогретую до 180 °С духовку на 10–15 минут, пока печенья не станут золотистыми. Достать из духовки, выложить на блюдо.

• Отдельно смешать сахарную пудру и ванильный сахар. Посыпать готовые печенья, подавать к столу.

Песочные «звёздочки» с корицей

Время приготовления: 25 мин + охлаждение

250 г сливочного масла
2 яйца
1,5 стакана сахара
3,5–4 стакана пшеничной муки
0,5 ч. л. молотой корицы
1 ч. л. соды
100 г сахарной пудры

Калорийность: 452 ккал

• Масло размягчить при комнатной температуре. Яйца взбить с сахаром.

• Переложить масло в миску, добавить яйца, муку, корицу и соду, замесить тесто. Убрать его на 1 час в холодное место.

• Раскатать тесто в пласт толщиной 1, 5 см. С помощью формочек вырезать звёздочки.

• Выложить печенье на застеленный бумагой для выпечки противень. Выпекать 15 минут при температуре 180 ˚С.

• Достать печенья из духовки, слегка остудить, посыпать сахарной пудрой, подать к столу.

Сырное печенье

Время приготовления: 35 мин + охлаждение

100 г размягчённого сливочного масла
450 г тёртого твёрдого сыра
2 стакана пшеничной муки
1 ч. л. соли

Калорийность: 360 ккал

• Сливочное масло выложить в миску, размять вилкой, всыпать тёртый сыр. Добавить муку и соль, замесить однородное тесто. Убрать его на 30 минут в холодное место.

• Тесто раскатать в пласт толщиной 1,5 см. С помощью формочек вырезать круглые печенья. Уложить их на противень, застеленный бумагой для выпечки.

• Выпекать 15 минут при температуре 180 ˚С.

Печенье с предсказанием

Традиционное блюдо китайской кухни, тонкое печенье особой формы с вложенным внутрь бумажным листочком, на котором написано то или иное предсказание. Сегодня подобное печенье готовят по всему миру.

В Китае его иначе называют «печеньем судьбы». Сами китайцы относятся к найденным внутри печенья предсказаниям весьма серьёзно, поскольку уверены, что случайности не случайны, а значит написанное на листке вполне может материализоваться в реальной жизни. Поэтому чаще всего в печенья кладут оптимистичные пожелания.

Время приготовления: 40 мин

3 яичных белка
0,5 стакана сахарной пудры
3 ст. л. пшеничной муки
2 ст. л. сливочного масла

Калорийность: 373 ккал

• Яичные белки соединить с сахарной пудрой, взбить вилкой. Всыпать муку, перемешать в однородную массу. Сливочное масло растопить, остудить, влить в тесто (оно должно получиться по консистенции как густая сметана).

• Духовку разогреть до 160 °С. Застелить противень бумагой для выпечки. Выложить тесто в виде небольших круглых лепёшек, поместить в духовку на 10–15 минут до зарумянивания краёв.

• Написать на небольших листочках предсказания. Пока печенье не остыло, положить в каждое по одному предсказанию, сложить печенье пополам и ещё раз пополам. Чтобы печенье сохранило нужную форму, поместить его в стаканчик или рюмку. Остудить.

Печеня

Блюдо украинской кухни из мяса и картофеля, похожее на русское жаркое. В разных регионах Украины в печеню принято добавлять также другие ингредиенты, чтобы придать ей более насыщенный вкус. Чтобы блюдо получилось сочным, а все входящие в него продукты стали мягкими, печеню долго тушат на слабом огне или в печи.

Печеня житомирская

На 6–8 порций
Время приготовления: 1 час 50 мин

50 г сушёных грибов
500 г свинины
100 г сала
2 ст. л. томатной пасты
3–5 зубчиков чеснока
10 картофелин
2 моркови
3 луковицы
5–6 горошин чёрного перца
2 лавровых листа
соль по вкусу

Калорийность: 171 ккал

• Грибы замочить, чтобы удалить остатки песка. Залить стаканом чистой воды, отварить, пока бульон не уварится наполовину. Грибы достать, нарезать, бульон сохранить.

• Свинину нарезать кубиками, 50 г сала растопить на сковороде, обжарить в нём свинину до румяной корочки. Добавить томатную пасту, тушить 30 минут.

• Чеснок очистить, измельчить. Картофель очистить, нарезать кубиками. Морковь очистить, мелко нарезать. Лук очистить, нарезать полукольцами.

• Обжарить картофель и морковь в оставшемся сале, добавить лук и перец горошком, посолить, тушить до мягкости лука.

• В кастрюлю с толстым дном выложить слоями овощи и мясо так, чтобы овощи были внизу и вверху, а мясо – посередине. Залить грибным бульоном, положить лавровый лист, тушить в течение 40–50 минут до готовности.

• Посыпать измельчённым чесноком, дать настояться 3–4 минуты. Подать печеню горячей.

Печёные яйца

Блюдо русской кухни, хотя и в других странах можно встретить рецепты, где яйца готовятся путём запекания, а не обжаривания или отваривания. Интересно, что на Руси яйца традиционно запекали, а готовить «заморскую» яичницу умела далеко не каждая хозяйка.

Привычные для нас сегодня блюда из яиц пришли из Франции, поэтому в крестьянских домах их не очень приветствовали. Чтобы в процессе приготовления скорлупа не лопнула, её прокалывали иглой, а затем запекали яйца, уложив их в золу в печи. Именно такие яйца подали, например, на торжественный завтрак, посвящённый 200-летию Петербурга в 1903 году. Правда, чтобы сделать их более «светскими», яйца приправили соусом из шампанского.

Печёные яйца в паприке

На 5 порций
Время приготовления: 15 мин

5 куриных яиц
щепотка соли
1 ч. л. молотой острой или сладкой паприки

Калорийность: 157 ккал

• Яйца проколоть иглой с острого и тупого концов.

• Уложить на противень, поместить в разогретую до 180 °С духовку на 15 минут. В процессе приготовления их следует переворачивать.

• Готовые яйца слегка остудить, чтобы можно было брать руками, очистить, слегка присолить и обвалять в острой или сладкой паприке.

• Подавать горячими, с гарниром из жареных овощей или зелёным салатом (по желанию).

Печёный картофель

Картофель, приготовленный в золе, оставшейся после костра. Печёная картошка ассоциируется у большинства из нас с увлекательными походами. Однако такой способ приготовления использовали ещё наши предки. Достаточно было бросить несколько клубней в печную золу, чтобы приготовить сытный и полезный ужин для большой семьи.

Печёный картофель более полезен, чем приготовленный другими способами. В отличие от жареного или отварного, такой продукт может стать прекрасным дополнением к любой диете. Он отличается замечательным вкусом, а главное, в нём сохраняется на 50 % больше полезных веществ, чем, например, при отваривании. Так, потеря важного для организма калия в печёной картошке составляет всего 6 %. Поэтому он будет особенно полезен людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, кому калий необходим по медицинским показаниям. Все остальные могут употреблять печёный картофель в целях профилактики. Ежедневная профилактическая доза составляет 0,5 картофелины. Приготовить печёный картофель несложно и в обычной духовке.

На 8 порций
Время приготовления: 35 мин

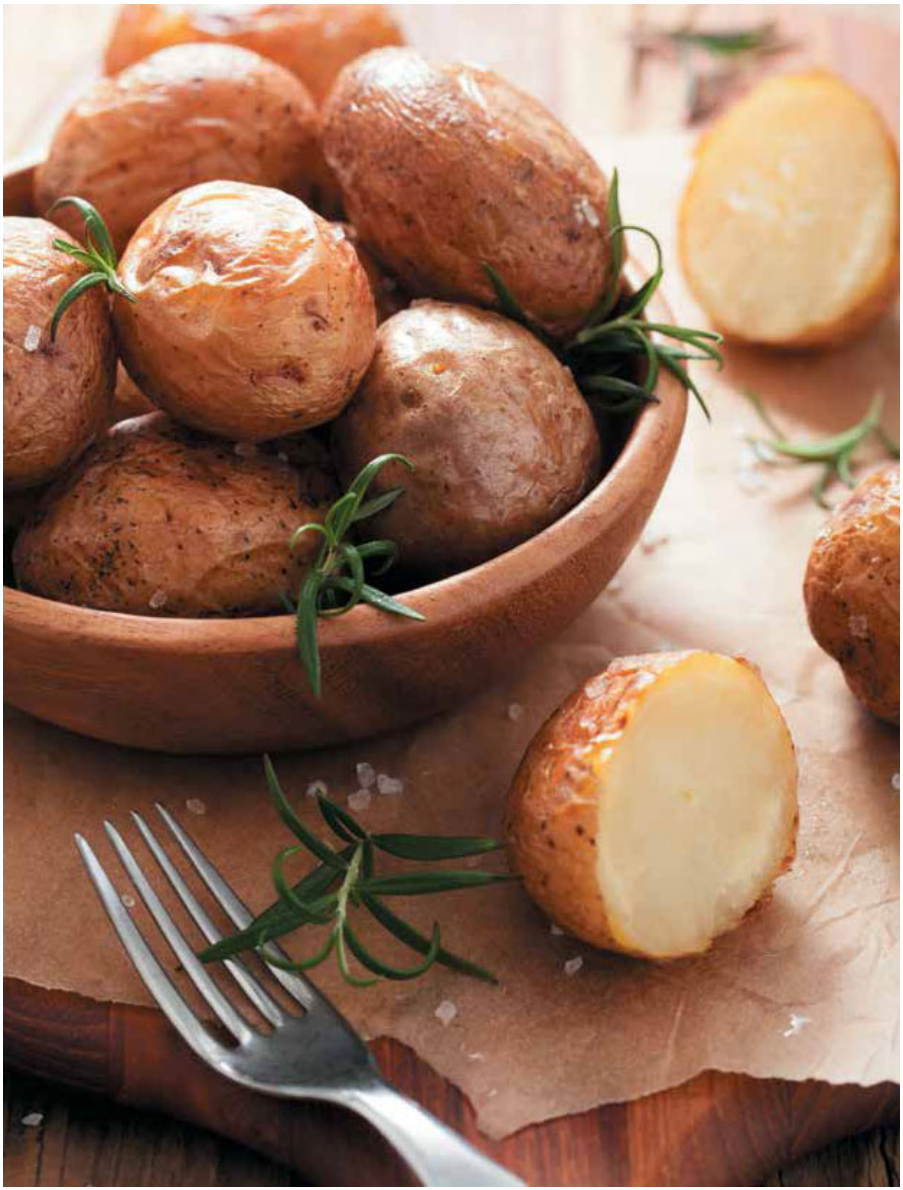
8 картофелин одинакового размера
1 ст. л. растительного масла
2 ст. л. тмина (по желанию)
1 ч. л. соли

Калорийность: 110 ккал

• Картофель хорошо вымыть, обсушить. Кусок фольги смазать растительным маслом, тмином и солью. Уложить на неё клубни и завернуть.

• Положить фольгу на решётку. Запекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 30 минут.

• Достать из духовки, подать картофель горячим, по желанию дополнив сливочным маслом с травами, соусом тартар с маринованными огурчиками или сметаной.



Печь

Устройство, служившее для отопления домов и других строений на Руси. Русская печь была центром дома, вокруг неё всегда кипела жизнь, при этом она занимала фактически центральное положение в доме, чтобы отапливать одновременно все его жилые помещения. Размер русской печи всегда был большим, она служила не только для обогрева, но и в качестве тёплой лежанки.

В древности русские дома отапливались с помощью курной печи, не имеющей дымохода, и лишь в XVII столетии русская речь приобрела ту форму, которая используется и в наши дни: с поддувалом и трубой-дымоходом.

Помимо основного назначения – согревания дома, было и остаётся у печи ещё одно, не менее важное – она использовалась хозяйками для приготовления пищи. Топилась печь с помощью дров, а её особенная конструкция позволяла создавать такие условия, при которых продукты не жарились или варились, а томились при сравнительно невысокой температуре, что придавало им неповторимый вкус. В результате в них сохранялось больше полезных веществ, чем при любом другом способе приготовления. В то же время в русской печи можно было использовать практически все способы кулинарной обработки. Если продукт располагали у входа в топку, он жарился. Когда его помещали в топке догорающей или только растопленной печи, продукт варился, а пекли и томили внутри печи после топки. На специальной площадке перед устьем печи – шестаке – разогревали холодную пищу.

Для приготовления в печи использовали специальную посуду, которую по большей части изготавливали из чугуна, хотя в ходу были также глиняные горшки и сковороды. Доставали чугунки из печи специальными ухватами или «рогачами».

Русская печь – уникальное изобретение, настоящее многофункциональное кухонное устройство, позволявшее содержать в сытости семью и в тепле жильё.

Пёркёльт

Собирательное название группы блюд венгерской кухни. Пёркёльт – это способ приготовления, при котором мясо и овощи мелко нарезаются, поджариваются с большим количеством лука, затем посыпаются молотой сладкой паприкой и долго тушатся на слабом огне.

В отличие от паприкаша, в пёркёльт не кладётся сметана. Воды в пёркёльт добавляют в объёме, равном мясу.

На гарнир, как правило, готовят отварной картофель или макароны.

На 5–6 порций
Время приготовления: 1 час

500 г филе куриных бёдер
1 крупная луковица
1 крупный сладкий перец
3 ст. л. растительного масла
2 ст. л. молотой сладкой паприки
1 ст. л. соли
1 ч. л. молотого красного перца
500 мл куриного бульона
1,5 ст. л. пшеничной муки

Калорийность: 182 ккал

• Куриное мясо мелко нарезать. Лук очистить, мелко нарубить. Перец очистить от семян и перегородок и мелко нарезать.

• В глубокой сковороде разогреть растительное масло, обжаривать на нём мясо в течение 4–5 минут. Добавить лук, жарить, помешивая, 2–3 минуты, до прозрачности лука.

• Добавить в сковороду паприку и обжаривать, помешивая, ещё 3 минуты.

• Посолить, поперчить, накрыть крышкой и жарить 3 минуты, периодически встряхивая сковороду.

• Влить в сковороду бульон, перемешать. Накрыть крышкой и тушить на слабом огне 10 минут.

• Добавить в сковороду муку и перемешать так, чтобы не было комочков.

• Выложить в сковороду сладкий перец и готовить под крышкой на слабом огне ещё 15 минут.

Пиала

Небольшая ёмкость полусферической формы без ручки, предназначенная для чаепития, подачи жидкой пищи и хранения продуктов. Объём пиалы обычно составляет от 25 до 100 мл. Маленькие сосуды до 50 мл традиционно используют для чайной церемонии.

Европейцам сложно понять, зачем нужны такие маленькие пиалы, ведь гораздо удобнее налить чай в большую чашку. Ответ прост: в посуде небольшого размера напиток не успевает остывать, сохраняя вкус и аромат, его быстро выпивают, затем доливают новую порцию горячего чая.

Для изготовления пиал используют самые разные материалы. Это фарфор, глина, стекло и даже камень. Что касается формы, то она тоже может быть разной. Пиалы бывают коническими, в форме тюльпана, круглыми, на ножке и т. д. Культура использования таких сосудов распространена в Японии, Китае и странах Средней Азии.

Пиво

Слабоалкогольный напиток, получаемый в результате брожения солодового сусла с добавлением пивных дрожжей и, чаще всего, хмеля. Основой для пива служат зёрна хлебных растений, например, ячменя. Крепость пива варьируется от 0° до 6°, однако существуют крепкие сорта – до 14°.

Этот напиток можно назвать одним из самых древних на Земле. Исследователи полагают, что появилось пиво тогда, когда человечество стало использовать зерновые культуры в пищу. Найденные в Месопотамии памятники, возраст которых составляет 6000 лет, свидетельствуют о том, что уже в те времена аналог современного пива готовили из хлеба. Причём хлеб для этих целей пекли специальный. В дальнейшем его заливали водой, добавляли ячменный солод и оставляли бродить. Употребляли пиво также древние египтяне, китайцы, германцы и кельты, от которых рецепт приготовления напитка распространился по всей Европе. Но, несмотря на большую популярность, вплоть до XVI века пиво варили исключительно в домашних условиях.

В Средние века главными пивоварами были монахи, а каждый крупный монастырь мог похвастаться своей собственной пивоварней, которая часто становилась предметом гордости и могла прославить монастырь на всю страну. Благодаря такой «близости» к религии, пиво часто использовали для проведения различных ритуалов. Так, в древней Англии во время свадебного застолья невеста должна была разливать гостям эль, а те, в свою очередь, вручали ей подарки. В период великих географических открытий на борт кораблей принято было поставлять пиво, которое, в отличие от воды, не портилось и могло выдержать долгое путешествие. Хмельной напиток также позволял поддерживать боевой дух моряков. Существует даже версия, что появление на карте поселения Новый Плимут, давшего начало Новой Англии, стало результатом поиска гавани моряками, на корабле которых закончился запас пива.

Традиционно пивоварение более распространено в странах с холодным климатом, который не подходит для выращивания винограда и виноделия.

Сегодня популярность этого напитка ничуть не уменьшилась. Пиво любят во многих странах мира, основной его объём производят в Китае, США, Германии, России и Бразилии. Однако особенно славятся разнообразными оригинальными местными сортами Бельгия, Германия и Чехия. Хотя в целом производства

пива во всём мире стало практически полностью промышленным, в XXI веке всё более популярным становится производство его старинным, кустарным способом, на мини-пивоварнях.

Живое свежесваренное пиво способно не только улучшить настроение, но и оказывает благотворное действие на организм, благодаря содержащимся в нём полезным веществам. Оно богато, прежде всего, витаминами группы В, поскольку производится из зерновых культур. Кроме этого, в состав пива входят калий, кальций, фосфор, медь, марганец и железо, необходимые для полноценной работы многих систем организма. Умеренное употребление живого пива способствует уменьшению жировых отложений, улучшает свёртываемость крови и нормализует артериальное давление, уровень холестерина и сахара в крови.

Однако, как в случае с другими содержащими алкоголь напитками, его количество не должно быть чрезмерным, иначе оно способно не принести пользу, а навредить здоровью.

Разновидности пива различают по таким показателям, как **исходное сырьё** (ячменное, пшеничное, ржаное, рисовое, кукурузное), **цвет** (светлое, тёмное, красное, белое и смешанное), **крепость** (безалкогольное, слабоалкогольное, крепкое), **способ брожения** (верховое и низовое).

Верховое брожение. Процесс брожения проходит при температуре от 15 до 25 °C, для него используют дрожжи верхового брожения. У классического эля во вкусе присутствуют фруктовые нотки. Для созревания пива требуется от 3 до 4 недель, иногда до 4 месяцев. К этой категории относятся такие виды пива как эль, портер, стаут, пшеничное.

Низовое брожение. Сначала варят сусло, затем его охлаждают и добавляют дрожжи. Брожение происходит в течение недели. Дозревание длится от 20 дней до 4 месяцев при низких температурах. К этой категории относятся лагер, пильзнер, бок, ламбик.

Процесс варки пива состоит из нескольких операций: проращивание солода, его затирание (солод размельчается и смешивается с водой), фильтрация затора, кипячение, осветление, охлаждение и аэрация сусла, брожение, фильтрация и пастеризация.

Для определения качества пива в разных странах исторически использовались свои ритуалы. Так, в Англии и по сей день сохранилась традиция проверять качество сваренного пива с помощью монетки: её кладут на плотный слой пены и ждут одну минуту – за это время монета не должна утонуть. В Германии качество пива проверяли с помощью кожаных штанов: усевшись на деревянную скамью, политую сваренным пивом, и просидев на ней определённое время, проверяющий не мог встать, потому что штаны накрепко прилипали к скамье, и это свидетельствовало о том, что пиво сварено на совесть.

Подают пиво, как правило, охлаждённым до температуры около 12°. Важное значение имеет посуда – бокал должен помочь раскрыться аромату напитка. К пиву принято подавать различные несладкие закуски, такие как орешки, чипсы, вяленое мясо или рыба и т. п.

Основную часть пива употребляют в чистом виде, но также на его основе делают коктейли, а кроме того используют как ингредиент в кулинарии. Добавление к тушащемуся мясу тёмного пива делает вкус блюда более насыщенным, а светлое пиво, добавленное в блинное тесто или кляр, может сделать его более

воздушным. На основе пива в некоторых национальных кухнях варят суп (см. рецепт ниже), готовят соусы и маринады.

См. также Альтбир, Кёльш, Крик, Лагер, Ламбик, Пильзнер, Портер, Эль.

Бельгийские пивные оладьи

На 6 порций
Время приготовления: 20 мин

200 г пшеничной муки
5 г сухих дрожжей
4 яйца
60 г сливочного масла
200 мл светлого пива
100 г сливок 35 % жирности
130 г сахара
ягодный соус для подачи
соль по вкусу

Калорийность: 321 ккал

• Муку высыпать в миску, добавить дрожжи, соль и яйца, хорошо перемешать. Масло растопить, влить в смесь, взбить венчиком до однородности. Медленно, чтобы не пенилось, влить пиво, ещё раз хорошо перемешать.

• Разлить тесто по формам, поместить в разогретую до 180 °C духовку на 15 минут. Затем горячими достать из форм и выложить на блюдо.

• Сливки взбить с сахаром. Подать оладьи со взбитыми сливками и ягодным соусом.

Польский пивной суп

На 2 порции
Время приготовления: 40 мин

100 г сливочного масла
1 стакан пшеничной муки
4 стакана светлого пива
сок 0,5 лимона
0,5 ч. л. мускатного ореха
0,5 ч. л. молотой корицы
0,5 ч. л. молотого имбиря
1 стакан жирных сливок
1 нарезанный лимон
соль и перец по вкусу

Калорийность: 101 ккал

• Сливочное масло растопить в глубокой кастрюле, добавить муку, спассеровать 2 минуты, помешивая, без изменения цвета. Влить пиво и лимонный сок, довести до кипения.

• Положить в суп пряности, варить, помешивая, на слабом огне в течение 20 минут.

• Добавить сливки, перемешать, варить ещё 5–7 минут.

• Разлить суп по тарелкам, в каждую положить ломтик лимона. К супу подать тёплый пшеничный хлеб.

Свинина в пиве

На 4 порции
Время приготовления: 1 час 10 мин

5 ст. л. топлёного свиного жира
3 крупные луковицы
1 кг свинины с косточкой
молотый красный перец
молотый тмин
2 стакана светлого пива
2 ломтика чёрствого чёрного хлеба
0,5 пучка петрушки
соль по вкусу

Калорийность: 157 ккал

• Свиной жир положить в глубокую кастрюлю, растопить. Лук очистить, нарезать полукольцами, обжарить в растопленном жире.

• Свинину обсушить, нарезать на небольшие куски вместе с косточкой, добавить в кастрюлю. Посолить, поперчить по вкусу, посыпать тмином, влить 1,5 стакана пива. Тушить под крышкой на слабом огне 40–50 минут.

• Хлеб натереть на тёрке, всыпать в кастрюлю, добавить оставшееся пиво, перемешать, тушить ещё 15 минут.

• Петрушку промыть, стряхнуть воду, мелко нарезать. Мясо выложить на блюдо, полить соусом, посыпать петрушкой, подать к столу.

Пигоди

Корейские паровые пирожки со свининой и капустой. Готовят пигоди из дрожжевого теста, а отваривают в пароварке. В результате блюдо получается не только вкусным, но и полезным, ведь оно содержит гораздо меньше калорий, чем пирожки, жаренные в масле.

На 20 порций
Время приготовления: 40 мин + расстойка

Для теста
300 мл молока
9 г сухих дрожжей
1 ч. л. сахара
100 мл воды
1 ч. л. соли
800 г пшеничной муки

Для начинки
3 луковицы
300 г белокочанной капусты
150 г белой редьки
несколько веточек любой зелени (по желанию)
2 зубчика чеснока
1 кг свиного фарша
1 ч. л. молотого перца
0,5 ч. л. молотого кориандра

Для соуса
50 мл соевого соуса
1 ч. л. виноградного уксуса
щепотка молотого перца

Калорийность: 217 ккал

• Молоко слегка подогреть, добавить дрожжи и сахар, перемешать. Когда дрожжи начнут бродить, влить тёплую воду, посолить. Медленно всыпать муку, замесить тесто. Накрыть его чистой салфеткой, убрать в тёплое место, чтобы подошло (тесто должно увеличиться в объёме в 1,5 раза). Обмять его и дать ещё раз подойти. Проделать эту процедуру ещё дважды.

• Приготовить начинку. Лук очистить, измельчить. Капусту

мелко нарезать. Редьку очистить, натереть на крупной тёрке. Зелень промыть, мелко нарубить. Чеснок очистить, измельчить. Соединить все ингредиенты с фаршем, добавить специи, хорошо перемешать.

• Разделить тесто на небольшие кусочки, каждый раскатать в круглую лепёшку. В середину выложить начинку, соединить края, хорошо их защипнув.

• Смазать листы пароварки растительным маслом, выложить пигоди. Готовить 40 минут с момента закипания воды.

• Смешать все ингредиенты соуса.

• Подать пигоди горячими. Соус подать отдельно.

Пиде

Турецкая продолговатая лепёшка с открытой мясной начинкой, нечто среднее между пирогом и пиццей. Пиде отличается своей необычной формой, напоминающей лодочку. Такую лепёшку удобно держать в руках. Ещё одно отличие пиде – необычайно сочная начинка, что достигается благодаря использованию большого количества лука и помидоров.

На 5 порций
Время приготовления: 2,5 часа

3 ч. л. дрожжей
2 ч. л. сахара
3 ст. л. тёплого молока
4 ст. л. сливочного масла
2 стакана пшеничной муки
2 яйца
1 средняя луковица
1 небольшой пучок петрушки
1 ст. л. растительного масла
400 г говяжьего или бараньего фарша
1 яичный желток
соль и перец по вкусу

Калорийность: 265 ккал

• Соединить дрожжи, сахар и молоко, хорошо перемешать. Сливочное масло растопить. Муку высыпать горкой на стол, в центр влить дрожжи с молоком, разбить яйца, влить растопленное масло. Замесить мягкое тесто. Накрыть его салфеткой, оставить в тёплом месте на 40–50 минут.

• Лук очистить, измельчить. Петрушку промыть, стряхнуть воду, мелко нарубить.

• Растительное масло разогреть на сковороде, обжаривать лук в течение 5 минут, добавить фарш, перемешать, тушить на среднем огне, пока не выпарится жидкость.

• Фарш посолить и поперчить по вкусу, добавить измельчённую петрушку, перемешать, снять с огня. Охладить.

• Из теста сформировать небольшие шарики, раскатать их в вытянутые овалы. В центр положить начинку, края лепёшек загнуть внутрь.

• Яичный желток слегка взбить. Смочить им пиде сверху,

выложить на противень, смазанный маслом. Поместить в разогретую до 180 °С духовку на 25–30 минут (тесто должно подрумяниться).

Пиева

Блюдо узбекской кухни, луковый суп. Традиционно количество лука в супе должно превышать количество мяса в три раза, причём лук берут острый, жгучих сортов.

Подают пиеву с сухими пресными лепёшками, которые крошат прямо в суп. Похожие по своему составу супы есть и у других среднеазиатских народов.

На 6–7 порций
Время приготовления: 1,5 часа

1,5 кг лука
500 г баранины
3 помидора
150 г курдючного сала
3 л воды
4 лавровых листа
1 ч. л. молотого красного перца
3 ст. л. кинзы
соль по вкусу

Калорийность: 57 ккал

• Лук очистить, измельчить. Мясо обсушить, нарезать кубиками 1 × 1 см. Помидоры вымыть, нарезать кубиками.

• Курдючное сало растопить, обжарить в нём лук, добавить мясо и помидоры, тушить 20 минут.

• Залить холодной водой, варить 35 минут на слабом огне под крышкой. За 5 минут до готовности положить пряности, посолить по вкусу.

• Снять с огня, дать настояться в течение 10 минут. Подать блюдо к столу горячим.

Пижма

Многолетнее травянистое растение семейства Астровые. Всего насчитывается около 70 видов пижмы. Некоторые из них внешне представляют собой небольшие кустарники, другие выглядят как прямостоящие травы с крепким стеблем и резными листьями. Небольшие круглые цветы пижмы собраны в корзинки, расположенные на вершине стебля. Самой популярной разновидностью пижмы является пижма обыкновенная, в числе других 30 видов произрастающая на территории России. Растение предпочитает зону умеренного климата.

Пижма нашла применение в медицине и кулинарии благодаря своему составу и необычному вкусу. В ход идут цветы и листья растения. Собирать его нужно строго в период цветения, чтобы эта уникальная трава проявила свои полезные свойства в полной мере.

В составе пижмы углеводы, белки, горечи, дубильные вещества, органические кислоты, алкалоиды, рутин, аскорбиновая кислота, каротин и др. В цветах и листьях содержится эфирное масло, обладающее уникальными целебными свойствами. В народной медицине пижму используют как желчегонное средство. Поэтому её назначают при заболеваниях печени и желчного пузыря. Не менее популярна пижма и как

природное средство против паразитов. При этом, в отличие от аптечных лекарств, она абсолютно не токсична и может применяться даже для малышей. Компрессы на основе пижмы лечат подагру и незаживающие раны. Сок растения позволяет справиться с общей интоксикацией организма и повысить иммунитет. Его используют для лечения лихорадки, головных болей, ревматизме, болезнях суставов и пр. Более того, сок пижмы прописывают тем, кто страдает перевозбуждением нервной системы и нарушением сна.

В кулинарии это растение применяется также издавна. Его используют как пряность, причём в ход идут высушенные цветы, листья и семена. Пижма была одной из самых популярных пряностей во времена Средневековья. Из неё готовили весьма простое блюдо: молодые листья растения перемешивали с яйцом. Современные знатоки кухни рекомендуют использовать пижму в небольших количествах. В противном случае она может стать опасной, поскольку содержит ядовитые вещества кетон и туйон.

Обычно пижму добавляют в мясные фарши, омлеты, рыбные блюда и салаты. В некоторых странах, например, в США пижму используют при консервировании и производстве ликёров. А в Англии добавляют в выпечку и пудинги, поскольку уверены, что её вкус напоминает имбирь. Кладут эту пряность в пиво, морсы и квасы. Пижму также используют как заменитель мускатного ореха и корицы.

Как хранить

Хранить пижму, как и другие пряности, нужно в сухом месте в герметичной таре. В таких условиях она сохранит свои качества в течение 12 месяцев.

Наливка с пижмой

На 1–1,5 л
Время приготовления: 3 часа

10 г сухих цветов пижмы
500 мл воды
50 г сахара
1 л водки

• Сухие цветы пижмы всыпать в кастрюльку, залить водой, варить на слабом огне в течение 10–15 минут.

• Отвар процедить в отдельную посуду, добавить сахар, перемешать до его растворения. Охладить.

• Влить водку, перемешать. Оставить настаиваться на 2–3 часа, затем перелить в посуду для хранения и плотно укупорить.

Пиза

Блюдо итальянской кухни, обжаренная на гриле куриная грудка с овощами.

На 2 порции
Время приготовления: 20 мин

0,5 цукини
0,5 баклажана
50 г шампиньонов
0,5 луковицы
1 помидор
1 куриная грудка
несколько листочков базилика для украшения

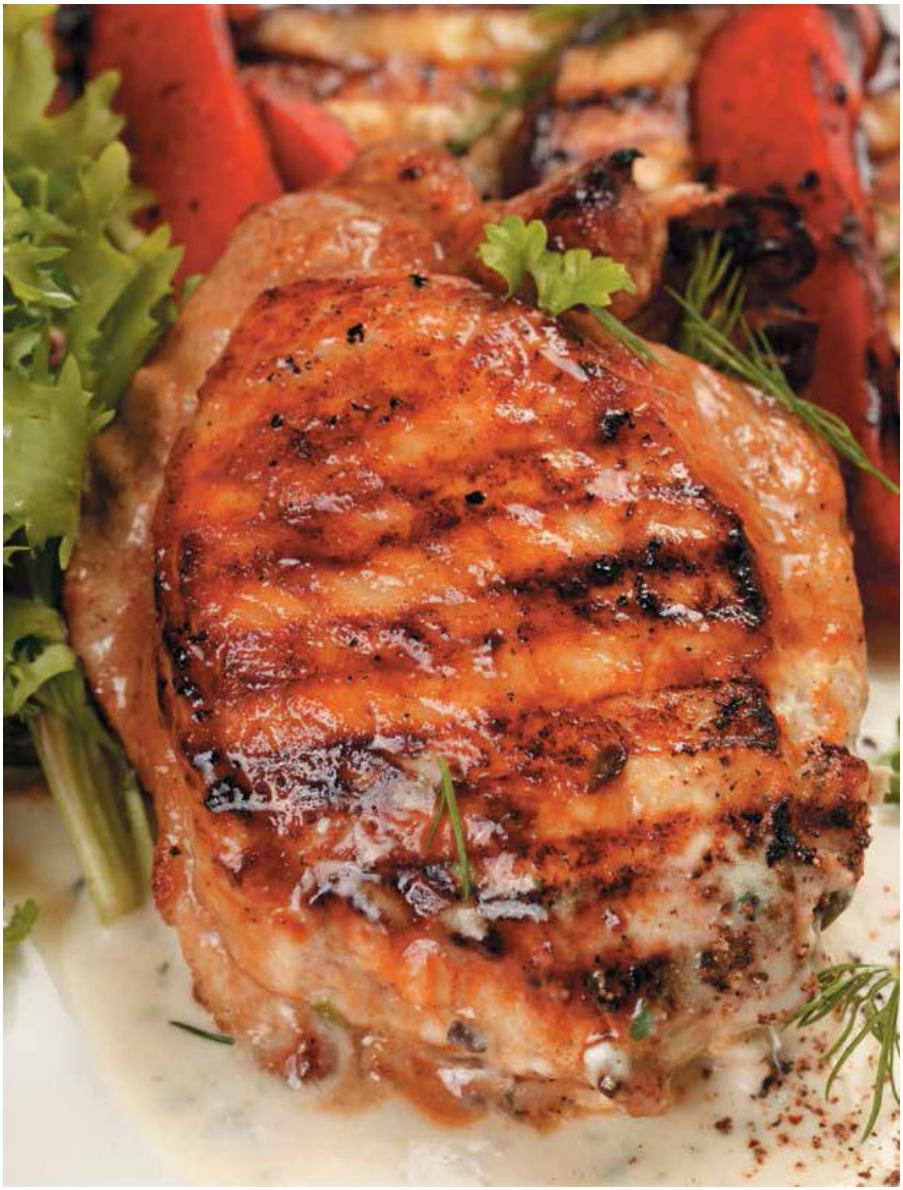
Калорийность: 137 ккал

• Цукини и баклажан вымыть, нарезать кружочками толщиной 1 см. Грибы и лук очистить, лук нарезать кольцами. Помидор вымыть, нарезать кружочками. Куриную грудку обсушить, разрезать пополам.

• Обжарить грибы, цукини, баклажан и куриное мясо на гриле.

• Выложить на блюдо половину грудки, сверху положить кусок помидора и свежий лук, накрыть второй половиной, уложив поверх помидора и лука. Вокруг уложить обжаренные грибы и овощи, чередуя их.

• Украсить листочками базилика и подавать.



Пикалилли

Английское блюдо, которое традиционно готовят для рождественского стола. Представляет собой смесь овощей, тушённых с добавлением специй. Отлично подходит в качестве гарнира к мясу. Пикалилли может храниться до полугода, если поместить его в герметично закрывающуюся стерилизованную посуду. Для блюда подойдут любые овощи, а его изюминка заключается в используемых специях.

На 6 порций
Время приготовления: 45 мин

1 цукини
1 морковь
2 сладких перца
50 г стручковой фасоли
1 перец чили
0,5 головки чеснока

Для маринада
3 ст. л. растительного масла
1 ч. л. молотого имбиря
1 ч. л. молотой сладкой паприки
2 ч. л. кориандра в зёрнах
1 ч. л. порошка карри или куркумы
250 мл воды
150 мл столового уксуса
5 ст. л. сахара
2 ст. л. соли

Калорийность: 61 ккал

• Овощи вымыть. Цукини нарезать кружками толщиной 1 см. Морковь очистить, нарезать тонкими кружочками. Перец разрезать пополам, удалить семена и перегородки, нарезать вдоль. Стручковую фасоль при желании разрезать пополам, удалив жёсткие кончики. Перец чили мелко нарезать. Чеснок очистить.

• В глубокую сковороду влить растительное масло, разогреть. Добавить имбирь, паприку, кориандр, карри или куркуму. Перемешать, обжаривать 30 секунд, затем влить воду и уксус. Добавить сахар, посолить, довести до кипения.

• Всыпать в сковороду нарезанные овощи, положить чеснок целиком, довести до кипения. Затем накрыть крышкой и тушить 5–7 минут, помешивая. Снять с огня, остудить. Подавать к столу. Можно разложить по стерилизованным банкам и закатать.

Пикаронес

Блюдо перуанской кухни, популярный десерт из батата, который в рецепте можно заменить тыквой. В тесто для пикаронес обязательно добавляют анис, что придаёт ему особенный вкус. Из теста формируют небольшие пончики и обжаривают их в кипящем масле. Подаются пикаронес с сиропом из сахарного тростника. Это блюдо вполне заслуживает звания одного из самых популярных перуанских видов фастфуда, поскольку купить его можно повсеместно на городских улицах.

Время приготовления: 1 час + расстойка

2 палочки корицы
4 бутончика гвоздики
500 мл воды
250 г тыквы
250 г картофеля
75 г дрожжей
4 ст. л. сахара
2 яйца
1 кг пшеничной муки
0,5 ч. л. молотого аниса
0,5 ч. л. соли

Для сиропа
0,5 стакана воды
цедра 1 апельсина
цедра 1 лайма
1 палочка корицы
2 бутончика гвоздики
щепотка молотого душистого перца
1,5 стакана тростникового сахара
1 стакан апельсинового сока

Калорийность: 217 ккал

• Корицу и гвоздику положить в большую кастрюлю. Залить водой, варить в течение 15 минут.

• Тыкву и картофель очистить, нарезать кубиками среднего размера. Переложить в отвар, полученный от специй. Варить до мягкости. Затем извлечь овощи и измельчить в пюре. Отвар сохранить.

• Перелить 2 стакана тёплого отвара в небольшую ёмкость, добавить дрожжи и сахар. Оставить на 15 минут. Яйца взбить.

• В миску переложить овощное пюре, добавить взбитые яйца и отвар с дрожжами, хорошо перемешать. Медленно всыпать муку, анис, посолить, замесить тесто. Накрыть его чистой салфеткой и оставить в тёплом месте на 1 час, чтобы подошло. За это время оно должно увеличиться в объёме в 2 раза.

• Приготовить сироп: влить воду в небольшую кастрюльку, добавить цедру апельсина и лайма, корицу, гвоздику, душистый перец и сахар. Влить апельсиновый сок, перемешать, довести до кипения. Затем варить сироп на слабом огне, пока не загустеет. Снять с огня, остудить.

• От теста отщипывать небольшие кусочки, сформировать пончики. Обжарить их во фритюре до румяной корочки. Выложить на бумажную салфетку, чтобы удалить излишки масла. Подать с сиропом.

Пикката

Блюдо итальянской кухни из куриного филе или телятины под соусом из лимонного сока и белого вина с каперсами.

На 4 порции
Время приготовления: 1 час 10 мин

0,5 стакана пшеничной муки
4 куриные грудки
2 ст. л. сливочного масла
3 ст. л. оливкового масла

Для соуса
0,5 стакана сухого белого вина
0,25 стакана лимонного сока
0,25 стакана куриного бульона
3 ст. л. сливочного масла
1 пучок петрушки
4 ст. л. каперсов
соль и перец по вкусу

Калорийность: 121 ккал

• В муку добавить соль и перец. Куриные грудки обсушить. Нарезать тонкими ломтиками. Обвалять в муке. На сковороде с толстым дном растопить сливочное масло, добавить оливковое, хорошо разогреть. Обжаривать грудки до румяной корочки с обеих сторон в течение 2–3 минут. Выложить на блюдо, накрыть крышкой, чтобы не остыли.

• Приготовить соус: жидкость, оставшуюся после обжаривания грудок, слить, оставить 2 ст. ложки. Добавить вино, подогревать на сильном огне, пока жидкость не уварится наполовину. Влить лимонный сок и куриный бульон, довести до кипения. Добавить сливочное масло, хорошо перемешать. Петрушку промыть, стряхнуть воду, мелко нарезать. Добавить в соус, туда же положить каперсы. Посолить, поперчить по вкусу, перемешать.

• В готовый соус выложить кусочки обжаренной грудки, прогреть, снять с огня. Подать блюдо горячим.

Пикколо

Разновидность мягкого итальянского сыра моцарелла в виде маленьких круглых шариков. Хранится в специальном рассоле. Вкус у пикколо такой же, как и у обычной моцареллы, но этот сыр удобнее добавлять в салаты или подавать в качестве закуски.

Пиккпойс

Блюдо эстонской кухни, которое иногда называют «фальшивым хлебом». Готовят пиккпойс из мясного фарша и зачерствевшего хлеба. Внутрь укладывают отварное яйцо и запекают в форме.

На 5 порций
Время приготовления: 1 час 40 мин

1 чёрствая пшеничная булочка или 2 толстых ломтика батона
0,5 стакана молока
600 г смешанного фарша
1 сырое яйцо
5–6 яиц, сваренных вкрутую
2 ст. л. растительного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 232 ккал

• Булку замочить в молоке на 20 минут.

• Фарш выложить в миску, добавить сырое яйцо, размоченную в молоке и отжатую булку, соль и перец. Хорошо перемешать.

• Отварные яйца очистить. Отрезать у них оба конца, чтобы удобнее было укладывать друг за другом.

• Форму для запекания смазать маслом. Меньшую часть фарша выложить на дно в виде прямоугольника. Плотно уложить отварные яйца. Сверху накрыть их оставшимся фаршем, плотно прижав его со всех сторон, чтобы яйца были хорошо запечатаны внутри. Тщательно закрепить место стыка.

• Поместить в разогретую до 180 °C духовку на 1 час. Если блюдо начнёт подгорать сверху, можно накрыть его фольгой.

• Достать из духовки, нарезать на порционные куски, подать к столу.

Пико-де-гайо

Блюдо мексиканской кухни, соус или салат, приготовленный из свежих овощей. Классический пико-де-гайо готовят из помидоров, белого лука и перца чили.

Существует масса вариаций пико-де-гайо. Часто в него также кладут лайм, авокадо, лимон, огурец и даже редис.

Обычно соус или салат подают к мясу, но могут использовать и как приправу, придающую особенный «мексиканский» вкус блюдам.

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

3 помидора
1 луковица шалота
2 зубчика чеснока
1 красный перчик чили
1 пучок кинзы
2 ст. л. соевого соуса
сок 1 лимона
растительное масло (по желанию)
соль и перец по вкусу

Калорийность: 69 ккал

• Помидоры вымыть, нарезать мелкими кубиками. Лук и чеснок очистить, измельчить. Перец чили мелко нарезать. Кинзу промыть, стряхнуть воду, мелко нарубить. Все ингредиенты сложить в миску.

• Отдельно смешать соевый соус и лимонный сок, добавить соль и перец. По желанию можно влить немного растительного масла.

• Полить овощи заправкой, перемешать. Перед подачей на стол пико-де-гайо должен немного настояться.

Пикодон

Французский козий сыр. Родиной пикодона считают предгорья Альп, где расположена одноимённая область. Этот сыр производят небольшими головками диаметром всего 8 см и весом не более 100 г. Пикодон – это «быстрый» мягкий сыр, время его созревания составляет от 12 до 36 дней. Головки пикодона покрыты лёгким налётом голубоватой плесени. Мякоть сыра тягучая, цвет зависит от времени созревания и варьируется от белого до слегка желтоватого. Сыр имеет сильный аромат и сладко-кисловатый вкус.

Пикодон делают в течение всего года, как на небольших фермах, так и на заводах. Жирность сыра составляет минимум 45 %. Этот продукт, контролируемый по происхождению, и производиться он может только в 4 департаментах Франции.

Существует множество разновидностей пикодона, основными из которых можно выделить: самую распространённую – пикодон де лардеш (*Picodon de l'Ardeche*); самую дорогую – пикодон де крест (*Picodon de Crest*); выдержанный пикодон дю дофине (*Picodon du Dauphine*); молодой пикодон де дьёлефи (*Picodon de Dieulefit*); и сыр, вкус которого зависит от сезона приготовления, – пикодон де ла дром (*Picodon de la Drome*), он может быть как солёным, так и сладковатым. А из многих перезревших видов впоследствии производят пикодон а л'юиль д'олив (*Picodon a l'huile d'olive*) – сыр, маринованный в оливковом масле.

Пикодон используют и как самостоятельную закуску, и для приготовления различных блюд, от салатов и соусов до супов. Хорошо этот сыр сочетается с белыми винами и игристыми сладкими мускатами.

Domaine du Bodon
Fromage de chèvre
Picodon
24 %
60 g

Пикон

Французский биттер на основе бренди. Изобрёл его военный врач Гаэтан Пикон. В начале XIX века он служил во французской колонии в Алжире, заболел малярией и, чтобы облегчить лихорадку, решил воспроизвести рецепт целебной настойки своей бабушки. Готовить пришлось из местных продуктов, поэтому почти все ингредиенты Пикон заменил, и от бабушкиного рецепта остался только бренди, на котором он и настоял сушёные корки апельсина, корни и кору хинного дерева, а также корень горчавки – растения, известного как отличное противоинфекционное средство ещё со времён Древней Греции. Напиток понравился и гарнизону, и друзьям доктора Пикона. А с 1837 года «африканскую горечь» стали производить и во Франции.

Сегодня напиток носит имя своего создателя, имеет меньшую крепость (не более 21°) и производится во многих вариациях.

Пикон пьют в качестве аперитива, его добавляют в белое вино, смешивают с тоником, пивом, содовой и минеральной водой. В некоторых рецептах пикон используют в смеси с молоком. Своим успехом у французов пикон обязан не столько вкусовым качествам, сколько капризу моды: в начале XX века закончилась эпоха абсента, бывшего до того любимым напитком богемы, и популярностью стали пользоваться другие напитки, схожие по вкусу.

Пикули

(от англ. *pickle* – солить, мариновать)

Смесь мелких (или мелко нарезанных) овощей, маринованных с горчицей. Для приготовления пикулей используют лук, чеснок, мелкие огурцы, помидоры, стручки гороха или фасоли, острый перец, морковь, баклажаны, цветную капусту и т. д. Таким же способом можно готовить различные фрукты или фруктово-овощную смесь.

Исходные продукты слегка отваривают и выкладывают в холодную воду, затем её сливают, укладывают плоды в банки, прослаивая мелко нарезанной зеленью, и заливают крепким раствором уксуса. В маринад для пикулей обязательно добавляют горчицу и сахар.

Готовить пикули начали в Англии, здесь их подают в качестве гарнира к жареному мясу или птице. Сегодня пикули – это, скорее, блюдо американской кухни. В США они употребляются в основном в качестве закуски к крепким спиртным напиткам. Также пикули используют для приготовления различных горячих блюд или салатов. А маринованная смесь огурцов, лука и острого перца применяется при изготовлении сэндвичей и гамбургеров. Если в других кухнях для приготовления сэндвичей и гамбургеров используют просто маринованные огурцы, в США для этих целей применяют именно пикули.

Хранить пикули нужно в тёмном прохладном месте до 8 месяцев, а вскрытую банку – в холодильнике до 1 недели.

Американские пикули для бутербродов

На банку объёмом 1 л
Время приготовления: 40 мин + охлаждение

3 средних огурца
1 маленький сладкий перец
1 морковь
1 крупный зелёный перец чили
2 небольшие луковицы
1 ст. л. соли

Для маринада
300 мл яблочного уксуса
1 стакан сахара
12–13 горошин душистого перца
2 ст. л. семян горчицы
1 ч. л. семян фенхеля
3 бутончика гвоздики

Калорийность: 31 ккал

• Огурцы промыть со щёткой, сложить в глубокую миску и залить кипящей водой. Оставить на 2 минуты, затем воду слить и ополоснуть холодной проточной водой. Нарезать на очень тонкие кружочки.

• Сладкий перец очистить от семян, отрезать плодоножку. Мякоть промыть и нарезать очень тонкой соломкой. Морковь очистить и нарезать кружочками. Перец чили промыть, отрезать плодоножку. Мякоть вместе с семенами нарезать на тонкие кружочки. Лук очистить и нарезать на очень тонкие полукольца.

• Смешать в миске нарезанные огурцы, оба вида перца и лук, добавить соль и перемешать, немного отжимая. Затем миску накрыть тарелкой меньшего диаметра, сверху поместить гнёт и поставить в холодильник на 12 часов.

• При помощи дуршлага слить с овощей сок, переложить их в глубокую кастрюлю.

• Приготовить маринад. В глубокий сотейник влить уксус, поставить на слабый огонь и довести до кипения, добавить весь сахар, душистый перец, семена горчицы и фенхеля, гвоздику. Варить, помешивая, до полного растворения сахара.

• Кипящим маринадом залить овощи. Поставить кастрюлю на средний огонь и довести содержимое до кипения. После

закипания варить 2–3 минуты, постоянно помешивая.

• Поместить пикули вместе с горячим маринадом в стерилизованную банку, закатать. Банку перевернуть, плотно укутать и оставить до полного остывания.

Английские классические пикули

На банку объемом 1–3 л
Время приготовления: 2 часа + маринование

5 небольших огурцов
1 небольшой кабачок
1 небольшой кочан цветной капусты
1 сладкий перец
1 небольшая морковь
1–2 стебля сельдерея
3–4 луковицы-шалот
1 небольшое кислое яблоко
1 зонтик укропа
1 лавровый лист
5 бутончиков гвоздики
5 горошин чёрного перца
1 ст. л. семян горчицы

Для маринада
500 мл воды
1 ст. л. соли
1 ст. л. сахара
50 мл белого винного уксуса

Калорийность: 21 ккал

• Огурцы промыть, нарезать кружочками толщиной 1–1,5 см. Кабачок промыть, удалить плодоножку и нарезать кубиками 1,5 × 1,5 см. Кочан цветной капусты разобрать на соцветия и промыть под проточной водой. Сладкий перец освободить от семян и плодоножки, мякоть нарезать на длинные полоски. Морковь вымыть, очистить и нарезать на кружочки толщиной 1,5 см. Сельдерей промыть, нарезать произвольно. Очистить лук-шалот. Яблоко очистить от кожицы и семенных коробочек, мякоть нарезать кусочками 1,5 × 1,5 см.

• Цветную капусту бланшировать в кипящей воде 3–4 минуты.

• Все ингредиенты смешать в большой миске и плотно уложить в подготовленную банку.

• Приготовить маринад. В глубоком сотейнике вскипятить воду, добавить соль и сахар, снять с огня и добавить уксус. Горячий маринад залить в банку.

• Простерилизовать пикули 12–15 минут, затем закатать

банку крышкой, полностью охладить при комнатной температуре и оставить для маринования в сухом прохладном месте на 30 дней.

Пикша

Рыба семейства тресковых. Обитает в морях Атлантического и Северного Ледовитого океанов. Несмотря на то, что впервые описана пикша была лишь в середине XVIII века, есть сведения, что северные народы употребляли её в пищу ещё во II веке н. э.

Пикша является важной промысловой рыбой. По объёму вылова она занимает третье место в мире среди тресковых рыб, после трески и минтая. Не поддаётся искусственному разведению, поэтому купить её можно только в замороженном или консервированном виде.

Нежирное белое мясо пикши имеет очень нежный вкус и, благодаря низкой калорийности (всего 73 ккал на 100 г), считается диетическим. Пикша – важный источник витамина B_{12}, протеинов и селена. Помимо этого, она богата калием, натрием, бромом, железом, йодом, фтором и цинком, а также витаминами A и D. В жире пикши много полиненасыщенных жирных кислот Омега-3, они благотворно влияют на работу глаз и функции мозга, помогают снижать уровень опасного холестерина в составе крови, а также способны бороться с воспалительными процессами. В мясе пикши нет нерастворимого белка эластина, что обеспечивает гораздо более быстрое и лёгкое переваривание.

Из печени пикши, обитающей в Баренцевом море, вытапливают медицинский «тресковый» жир. Причём для этой цели более подходит рыба, обитающая у берегов России, у этой пикши печень может достигать до 5 % от общего веса тушки.

В кулинарии пикшу используют для приготовления различных блюд, от салатов до супов. Её жарят, отваривают, готовят на пару, солят, коптят, сушат и маринуют. Пикша – рыба универсальная, она отлично сочетается как с овощами, так и с крупами. Как правило, готовят её с незначительным добавлением соли и приправ. Пикша хорошо дополняется кислыми и кисло-сладкими соусами.

Омлет с пикшей

На 2 порции
Время приготовления: 35 мин

1 небольшой пучок петрушки
50 г твёрдого сыра
4 яйца
1 небольшая луковица
1 крупный зубчик чеснока
1 банка консервов «Пикша натуральная по-поморски» (250 г)
соль и перец по вкусу

Калорийность: 135 ккал

• Петрушку промыть и мелко нарубить. Сыр натереть на мелкой тёрке.

• Яйца слегка взбить венчиком, добавить соль по вкусу, нарезанную петрушку и тёртый сыр, перемешать.

• Лук очистить, мелко нарезать. Чеснок очистить и пропустить через пресс.

• Выложить содержимое банки в глубокую сковороду небольшого диаметра и поставить на средний огонь, добавить лук и чеснок, нагревать до закипания масла.

• Влить в сковороду яичную смесь, накрыть крышкой и убавить огонь до слабого.

• Тушить под крышкой до полной готовности яиц, 5–7 минут.

Суп из пикши с кукурузой

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

500 г филе пикши без кожицы
1 средняя луковица
4 средние картофелины
1 л воды
100 г консервированной кукурузы
1 стакан сливок 20 % жирности
3–4 пера зелёного лука для подачи
молотый перец для подачи
соль по вкусу

Калорийность: 47 ккал

• Филе пикши мелко нарезать.

• Лук очистить, мелко нарезать. Картофель очистить и нарезать на мелкие кубики.

• В глубокой кастрюле довести до кипения воду, добавить соль. Выложить в кастрюлю рыбу, довести до кипения и добавить картофель. Варить под крышкой, не допуская активного кипения, 12–15 минут, до мягкости картофеля.

• Добавить в кастрюлю лук и кукурузу, варить 5 минут.

• Влить в кастрюлю сливки, перемешать и довести до кипения. Снять суп с огня и оставить под крышкой на 10–15 минут.

• Разлить суп по тарелкам, сверху посыпать нарезанным зелёным луком, добавить молотый перец и подать на стол.

Пилаф (пилав)

Блюдо восточной кухни. В отличие от плова, пилаф готовят без мяса, лука и моркови, но с сухофруктами: изюмом, курагой, добавляя восточные пряности. Как правило, пилаф делают на топлёном масле и подают не как основное блюдо, а как десерт. Готовить его можно как традиционным способом – в казане, так и в духовке, как в общей посуде, так и в горшочках.

Пилаф с курагой и изюмом

На 5–6 порций
Время приготовления: 2 часа

1 стакан кураги
100 г изюма
1,5 стакана риса для плова
3 стакана воды
1 ч. л. куркумы
2 ст. л. мёда
0,5 ч. л. соли
2 ст. л. топлёного масла
3–4 веточки свежей мяты для подачи

Калорийность: 198 ккал

• Курагу и изюм замочить в тёплой воде на 30 минут.
• Рис промыть под проточной водой и дать ему обсохнуть.
• Воду смешать с куркумой, мёдом и солью.
• В казане растопить масло, всыпать половину риса, сверху выложить курагу и изюм, засыпать оставшимся рисом. В казан осторожно влить воду. Накрыть крышкой и готовить 45–50 минут на слабом огне.
• Снять с огня и, не снимая крышку, оставить на 30 минут.
• Пилаф перемешать, выложить на блюдо для подачи и украсить листочками свежей мяты.

Пилешка супа

Традиционный болгарский куриный суп с лапшой. От похожих рецептов, существующих в кухнях других стран, он отличается оригинальной заправкой из яичного желтка, лимонного сока и йогурта.

На 4 порции
Время приготовления: 1 час 10 мин

1 филе куриной грудки
1 л воды или куриного бульона
1 луковица
1 морковь
3 картофелины
2 ст. л. растительного масла
80 г вермишели или мелкой лапши
2 лавровых листа
0,5 пучка петрушки
соль и перец по вкусу

Для заправки
1 яичный желток
2 ст. л. натурального йогурта
сок 0,5 лимона

Калорийность: 43 ккал

• Куриное филе отварить в подсоленной воде или бульоне до готовности. Достать курицу, немного остудить и нарвать руками на волокна.

• Лук, морковь и картофель очистить. Лук мелко нарубить, морковь натереть на крупной тёрке, картофель нарезать небольшими кубиками. Картофель выложить в бульон.

• Лук и морковь спассеровать до мягкости на растительном масле и также выложить в бульон.

• Добавить лавровый лист, варить до мягкости картофеля. За 5–7 минут до готовности положить вермишель.

• Приготовить заправку: смешать яичный желток с йогуртом и выжатым из лимона соком.

• Ввести заправку в готовый суп, снятый с огня, и хорошо перемешать. Подавать к столу, посыпав рубленой петрушкой.

Пилита

Таджикская сладкая выпечка. По технологии приготовления пилита близка к русскому хворосту, но готовят её из бездрожжевого теста. Для пилиты используют традиционный таджикский кисломолочный напиток – чургот, который в рецепте можно заменить ряженкой.

Пилиту горячей посыпают сахарной пудрой, отдельно подают мёд, варенье, фруктовый сироп или ещё один традиционный таджикский кисломолочный продукт – каймак.

На 10–12 порций
Время приготовления: 1 час

200 мл ряженки
2 ст. л. сахара
0,5 ч. л. соли
500 г пшеничной муки
500 мл растительного масла
100 г сахарной пудры

Калорийность: 301 ккал

• Ряженку смешать с сахаром и солью. Постепенно добавляя муку, замесить крутое не липкое тесто.

• Тесто разделить на кусочки размером чуть больше грецкого ореха, обмакнуть каждый кусочек в растительное масло и оставить на разделочной доске на 30 минут.

• На смазанном растительным маслом столе раскатать каждый кусочек теста в колбаску диаметром не более 1 см, свернуть колбаски «восьмёркой» и обжаривать в хорошо прогретом растительном масле 5–7 минут, до золотистого цвета.

• С помощью шумовки переложить пилиту на тарелку, застеленную бумажным полотенцем, дать стечь лишнему маслу.

• Пилиту горячей выложить на блюдо для подачи, посыпать сахарной пудрой.

Пильзнер

Один из самых распространённых видов пива типа лагер. Происходит этот напиток из чешского города Пльзень (нем. *Pilsen*), где выпускается до сих пор. Варить пильзнер может любой производитель, поэтому называться в разных странах он может по-разному: *pilsener, pilsner, pils,* а также «пиво пльзенского типа». Эти термины могут использоваться разными производителями в названиях сортов пива, не имеющего никакого отношения к специальной рецептуре производства пильзнера, так многие компании пытаются подчеркнуть элитарность своих напитков.

Для производства настоящего пильзнера, помимо светлого солода и особой умягчённой воды, нужен отборный хмель, произрастающий только в окрестностях чешского города Жатец.

Наиболее известные в мире сорта пильзнера варят в Чехии и Германии – это напитки с характерной горечью, менее распространены бельгийский и голландский пильзнеры – они отличаются сладковатым привкусом.

Чешский и производимый в Германии пильзнеры называются богемским и немецким. Интересна история происхождения классического американского пильзнера. В США это пиво привезли немецкие иммигранты, но поскольку для его производства трудно было найти местные ингредиенты, то в пиво стали добавлять кукурузу и рис. Однако технологию не изменили, и до сих пор используют низовое брожение. В результате длительных экспериментов получили напиток с близким к пильзнеру вкусом, но с более сухим послевкусием.

Пиль-пиль

Испанский рыбный соус. В самом простом варианте он может состоять всего из двух ингредиентов: филе трески и оливкового масла. После обжаривания рыбы в масле его сливают и взбивают в желтоватый, тягучий соус, которым и поливают рыбу при подаче. Более сложные варианты соуса включают в себя лимонный сок, острый перец и специи.

Треска с соусом пиль-пиль

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин + маринование

4 филе трески
1–2 ст. л. лимонного сока
4 зубчика чеснока
1 небольшой перчик чили
3 ст. л. оливкового масла
1 пучок петрушки
соль и перец по вкусу

Калорийность: 117 ккал

• Филе трески обсушить, посолить и поперчить по вкусу, залить лимонным соком и оставить в прохладном месте на 30–40 минут.

• Чеснок очистить, мелко нарезать. Перчик чили очистить от семян, мякоть измельчить.

• В сковороде разогреть половину масла, обжарить на нём перец и чеснок до золотистого цвета, переложить овощи вместе с маслом в миску.

• В другой сковороде разогреть оставшееся масло, обжарить рыбное филе с обеих сторон до золотистого цвета.

• Петрушку промыть, обсушить, мелко нарубить.

• Залить рыбу чесночным соусом, готовить ещё 3–4 минуты на сильном огне. Перед подачей посыпать зеленью.

Пименто

Американский соус для крекеров и бутербродов, который иногда подаётся и с овощами. Наиболее распространён на юге США. Основные ингредиенты соуса: сыр (как правило, чеддер), майонез и сладкий перец (его иногда добавляют запечённым).

Время приготовления: 15 мин

150 г сыра чеддер
3 ст. л. мягкого сливочного сыра
1 крупный консервированный сладкий перец
100 мл майонеза
щепотка молотого чёрного перца
1 ч. л. сахара
4–5 капли соуса табаско
щепотка копчёной красной паприки
солёные крекеры для подачи

Калорийность: 379 ккал

• Чеддер натереть на мелкой тёрке.

• В чашу блендера выложить натёртый сыр, сливочный сыр, консервированный перец и майонез. Размолоть всё в однородную массу.

• Добавить в соус чёрный перец, сахар, соус табаско и копчёную паприку. Тщательно вымешать. До подачи поместить в холодильник.

• Подать пименто на стол с солёными крекерами.

Пиммс

Марка английских алкогольных напитков. Владелец устричного бара в Лондоне Джеймс Пимм впервые произвёл свой знаменитый напиток в 1823 году, смешав вытяжку из нескольких трав с джином и хинином. Изначально напиток подавали к рыбным блюдам. В 1859 году алкогольный напиток *Pimm's* выпустили в широкую продажу.

Из чего точно состоит Пиммс знают лишь несколько человек: владельцы бренда и те, кто непосредственно занимается производством напитка. За полтора столетия владельцы бренда сменились несколько раз, компания пережила расцвет, закат и новый расцвет, а состав Пиммс до сих пор держится в строгом секрете. Под маркой Пиммс выходило 6 видов алкогольных напитков, под номерами от 1 до 6. Все они представляли собой настои трав на крепком алкоголе: джине, бренди, роме, водке, шотландском и ржаном виски. В 1970 году из-за падения спроса и в целях модернизации компании, напитки Пиммс под номерами от 2 до 5 были сняты с производства. Несколько лет назад ограниченными партиями возобновили производство Пиммс № 4 (на водке), его называют «зимний Пиммс» и используют для приготовления коктейлей в холодное время года.

На основе единственного оставшегося в массовом

производстве Пиммс №1 в Англии делают традиционный английский десертный алкогольный напиток, что-то типа крюшона. Британцы называют его «квинтэссенцией великого английского лета». Этот аперитив так популярен, что встретить его можно и при дворе, и на простой рыбацкой вечеринке. Его готовят в больших чашах для крюшона, обязательно добавляя клубнику, огурцы и свежую мяту.

Существует ещё один вариант коктейля с Пиммс: напиток просто смешивают с игристыми винами, а результат называют «королевский Пиммс»

Пиния

Орехи вечнозелёного хвойного дерева пиния. Другое его название – итальянская сосна. Орехи имеют продолговатую овальную форму, скорлупа тёмно-коричневого цвета, с небольшими светлыми пятнышками, она намного крепче скорлупы кедровых орехов, а ядра более маслянистые, с выраженным смолистым привкусом.

Итальянская сосна живёт более 500 лет и при этом всё время активно плодоносит. Шишки полностью вызревают за 3 года и раскрываются ранней весной, поэтому собирают орехи пинии с ноября по март. Распространена дикая пиния на берегах Средиземного моря, Пиренейском полуострове и в Малой Азии. Культивируют сосну на Кавказе и в Крыму.

Первые упоминания об орехах пинии относятся к временам Римской империи, их активно употребляли солдаты во время длительных военных походов. Полезные свойства орехов пинии описал Авиценна в трактате «Канон врачебной науки». Декоративными элементами в виде шишек пинии украшали мебель ещё в древней Месопотамии.

В наши дни в Италии пиния – что-то вроде национального символа, она широко представлена не только в кулинарии, но и в разных направлениях искусства. Одна из знаменитых картин Сандро Боттичелли была написана под Равенной и сделала местную рощу пиний известной на весь мир. В честь пиний Рима написана симфония. И даже знаменитый Пиноккио был изготовлен из полена пинии, отсюда и его имя.

Из хвои и коры пинии получают хвойное масло, которое используют в медицинских целях. Ещё одно применение пинии – изготовление бонсай, так как это дерево спокойно относится к тёплой зимовке, а его гибкие ветки очень хорошо гнутся, позволяя создать нужную форму.

Орехи пинии богаты витаминами A, D и группы B. В них много цинка, марганца и железа. Употребление этих орехов способствует нормальной работе сердца и сосудов, помогает противостоять аллергии и хронической усталости, улучшает работу почек, печени, приводит к выведению камней из желчного пузыря. На основе орехов и скорлупы пинии делают лекарства от простуды, заживляющие препараты и средства для повышения потенции.

Орехи пинии широко применяются во французской и итальянской кухнях. В Италии эти орехи называют «пинеоли» и используют для производства знаменитого соуса песто *(см. Песто)*. Часто орехи пинии применяют в приготовлении кондитерских изделий и ликёроводочной продукции. Также ценится древесина пинии, из неё изготавливают бочки, в которых выдерживают вино, коньяк и другие алкогольные напитки.

В рецептах орехи пинии можно заменять прокалёнными на сухой сковороде кедровыми орехами.

Пинолата

(рецепт итальянской кухни)

На 6 порций
Время приготовления:
Для теста

100 г сливочного масла
100 г сахара
1 яичный желток
1 яйцо
250 г пшеничной муки
щепотка соли
цедра 1 лимона
2 ч. л. разрыхлителя теста

Для крема
4 яичных желтка
100 г сахара
щепотка соли
50 г пшеничной муки
1 стакан сливок 10 % жирности
1 стакан молока
1 ч. л. экстракта ванили

Дополнительно
1 яичный желток
30 мл молока
60 г очищенных орехов пинии или кедровых
3 ст. л. сахарной пудры

Калорийность: 271 ккал

• Приготовить крем. Взбить в густую пену желтки с сахаром и солью, добавить просеянную муку и тщательно вымесить до однородности. Влить 50 мл молока и ещё раз тщательно вымесить. В сотейнике смешать сливки и оставшееся молоко, поставить сотейник на средний огонь и довести смесь до кипения, но не кипятить. Непрерывно помешивая, тонкой струйкой влить закипевшую сливочно-молочную смесь в желтковую.

• Крем перелить в чистый сотейник, добавить ванильный экстракт и поставить на слабый огонь. Постоянно вымешивая

венчиком, довести до кипения, убавить огонь до слабого и варить ещё 1–2 минуты. Крем горячим протереть через сито, выложить в плоскую тарелку, разровнять и накрыть пищевой плёнкой, плотно прижав её к поверхности. Охладить при комнатной температуре.

• Приготовить тесто. В чашу миксера выложить нарезанное кубиками холодное масло, всыпать сахар. При помощи насадок-крюков взбивать смесь до тех пор, пока она не станет светлой и воздушной, около 5–7 минут. Добавить желток, взбить до однородности. Добавить яйцо и снова взбить до однородности. Смешать просеянную муку с солью, лимонной цедрой и разрыхлителем. Перевести миксер на малую скорость и, добавляя по 1 ст. ложке мучной смеси, вымесить однородное мягкое тесто.

• Широкую разделочную доску застелить пищевой плёнкой, при этом обрезать плёнку с большим запасом. Выложить на доску всё тесто, разровнять руками в пласт толщиной 4–5 см, обернуть плёнкой и поместить в холодильник на 1 час.

• От теста отрезать две трети, оставшуюся треть теста поместить обратно в холодильник. Раскатать большую часть теста между двумя листами бумаги для выпечки или плёнки. Снять один из листов бумаги или плёнки, намотать тесто на скалку и перенести в застеленную бумагой для выпечки форму для выпекания. Уложить тесто, плотно прижав к бортам формы, и снять бумагу или плёнку. Сверху на тесто выложить весь крем. Оставшееся тесто достать из холодильника и раскатать между слоями бумаги или плёнки в круг, диаметром равный диаметру формы для выпечки. Оба слоя теста плотно защипать.

• Взбить желток с молоком, смазать поверхности пирога. Сверху равномерно распределить орехи пинии.

• Выпекать пинолатту в духовке при 180 °C в течение 40–45 минут. Достать пирог из духовки, горячим посыпать сахарной пудрой и оставить в форме на 10 минут. Затем извлечь пирог из формы и тёплым подать на стол.

Пиннекьот

Блюдо норвежской кухни, специально обработанные бараньи рёбрышки. Традиционно пиннекьот готовился в несколько этапов, включающих засолку, копчение и подсушивание. Сейчас подготовленные рёбра в вакуумной упаковке продаются в любом супермаркете Норвегии в виде полуфабриката. После покупки их несколько часов вымачивают в тёплой воде, затем готовят.

Существует два способа готовки пиннекьот: на углях или в специальной глубокой кастрюле, на дно которой укладывают берёзовые веточки. Классическим считается второй способ приготовления.

Пино

Сорт винограда французского происхождения и вино из этого винограда. Существует 4 основных вида пино:

– **пино блан** (*pinot blanc*), сорт белого винограда, из него производят сухие вина;

– **пино гриджо** (*pinot grigio*), этот сорт используют для изготовления сухих вин с лёгким мускатным привкусом, это единственный сорт пино, произрастающий за пределами Франции;

– **пино мёнье** (*pinot meunier*), сорт красного винограда, из него изготавливают красные вино, также этот сорт часто используется как составной элемент купажного шампанского;

– **пино нуар** (*pinot noir*), самый распространённый сорт красного винограда, из которого чаще всего делают красное столовое вино.

Гроздья любого винограда группы пино острой конической формы, тугие и плотные. Виноград пино – один из древнейших, культивируемых во Франции. Некоторое количество этого винограда выращивают и в других странах, в том числе и в России.

Вина из разных сортов пино имеют разные оттенки вкуса. Для них характерны насыщенный фруктовый аромат и низкая сахаристость.

Пинцимонио

Блюдо итальянской кухни, нарезка из сырых овощей со специальным соусом. Родиной пинцимонио можно назвать Тоскану, где эту закуску принято подавать на стол в октябре и ноябре, когда собран последний урожай.

На 4 порции
Время приготовления: 15 мин

1 морковь или молодой артишок
1 стебель сельдерея
1 цукини
1 кочан радиккьо
12 ст. л. оливкового масла
6 ст. л. бальзамического уксуса
1 ч. л. сухого фенхеля
щепотка молотого белого перца
лимон или лайм для подачи
соль по вкусу

Калорийность: 130 ккал

• Овощи вымыть, обсушить. Морковь или артишок, сельдерей и цукини нарезать вдоль тонкими полосками. Кочан радиккьо разрезать на несколько частей. Выложить овощи на блюдо.

• Лимон или лайм вымыть, обсушить, нарезать дольками и дополнить овощи.

• Приготовить соус: смешать оливковое масло и бальзамический уксус, добавить фенхель, белый перец и соль по вкусу. Перемешать.

• Перелить соус в соусницу, поставить на блюдо с овощами, подать к столу.

Пинчос

Блюдо испанской кухни, небольшие бутерброды-канапе, ингредиенты которых скрепляются между собой деревянной шпажкой.

Пинчос – настоящая находка для любителей пробовать самые необычные сочетания продуктов. Как правило, их подают к пиву или вину. В испанских барах у стойки часто можно увидеть специальные блюдо с пинчос, с которого каждый может брать столько канапе, сколько захочет. Однако эта закуска отнюдь не бесплатна, поскольку для её создания требуется много времени и фантазии повара. Поэтому расплачиваются за съеденные пинчос при выходе из заведения, просто сообщив бармену, сколько штук было съедено. Если же такого блюда с бутербродами нет, то пинчос заказывают отдельно.

Родиной этого блюда считают Сан-Себастьян, но популярно оно и в других регионах. В крупных городах даже проводят конкурсы на самые лучшие в регионе пинчос.

Пинчос с чоризо и маринованным перцем

На 6 порций
Время приготовления: 10 мин

1 багет
3 ст. л. растительного масла
6 мини-колбасок
2 маринованных красных перца

Калорийность: 308 ккал

• Багет нарезать на ломтики толщиной 1 см. Обжарить в растительном масле с обеих сторон до румяной корочки, выложить на блюдо.

• Колбаски обжарить в растительном масле, маринованный перец нарезать крупными ломтиками.

• На каждый кусочек багета положить маринованный перец, а сверху колбаску. Скрепить пинчос шпажками, подать к столу.

Пинчос с сардинами

На 6 порций
Время приготовления: 10 мин

1 багет
1 ст. л. растительного масла
1 небольшая луковица
2 стручка маринованного красного перца
3 ст. л мелко нарубленной петрушки
2 ст. л. горчицы
2 ст. л. столового уксуса
2 ст. л. лимонного сока
2 ст. л. оливкового масла
2 банки консервированных сардин в масле

Калорийность: 211 ккал

• Багет нарезать на ломтики толщиной 1 см. Обжарить их с обеих сторон до румяной корочки в растительном масле. Остудить.

• Лук очистить, измельчить. Маринованный перец мелко нарезать.

• Соединить лук, перец, петрушку. Добавить горчицу, уксус, лимонный сок и оливковое масло. Хорошо перемешать.

• Поджаренные кусочки багета смазать приготовленным соусом. Сверху положить по кусочку сардины, скрепить деревянными шпажками. Перед подачей полить оставшимся соусом.

Пинчо Моруно

Блюдо испанской кухни, небольшие шашлычки из говядины. Своё название блюдо получило потому, что кусочки мяса нанизываются на деревянные шпажки (пинчос).

Чтобы шашлычки были сочными, говядину долго маринуют в соусе из красного вина с добавлением большого количества специй.

На 6 порций
Время приготовления: 1 час + маринование

900 г говяжьей вырезки
0,5 стакана чесночного уксуса
0,5 стакана сухого красного вина
1 стакан оливкового масла
2 ч. л. сахара
1 ч. л. молотого чёрного перца
1 ч. л. измельчённого чеснока
1 ч. л. лукового порошка
0,5 ч. л. рубленого базилика
0,5 ч. л. сушёного тимьяна
соль по вкусу

Калорийность: 245 ккал

• Мясо обсушить, срезать плёнки. Нарезать на кубики 2,5 × 2,5 см, сложить в миску.

• Приготовить маринад: смешать уксус, вино и оливковое масло, добавить сахар и специи, перемешать.

• Залить мясо маринадом, накрыть крышкой, убрать на 8 часов в холодильник. Шпажки для шашлыка замочить в воде на 1 час.

• Маринованное мясо нанизать на шпажки, обжарить на гриле до румяной корочки. Во время приготовления поливать мясо маринадом.

Пиньоли

Итальянское миндальное печенье, которое обычно готовится с добавлением орехов пинии. Считается традиционным рождественским десертом в Южной Италии и на Сицилии.

Время приготовления: 45 мин

200 г миндаля
100 г сахара
50 г пшеничной муки
2 яичных белка
миндаль или кедровые орешки для украшения

Калорийность: 478 ккал

• Миндаль залить кипятком на пару минут, затем воду слить, орехи остудить и удалить кожицу. Дать подсохнуть и мелко смолоть в блендере или кухонном комбайне.

• Соединить в миске миндальную муку с сахаром и обычной мукой. Добавить яичные белки и вымешать густое тесто.

• Противень застелить бумагой для выпечки, слегка смазать растительным маслом. Отщипывать от теста кусочки, скатывая из них шарики, чуть расплющить каждый, выложить на противень и слегка вдавить сверху по орешку миндаля или несколько кедровых орешков.

• Выпекать печенье в духовке, нагретой до 190 °С, в течение 20 минут, до золотистого цвета. Перед подачей полностью остудить.

Пинья колада (пина колада)

Слабоалкогольный коктейль, родиной которого являются Карибские острова. Традиционная пинья колада включает в себя белый ром, кокосовое молоко и ананасовый сок. Существует версия, что автором популярного сегодня коктейля стал бармен Рамон Марерро, работавший в баре *Beachcomber*. Своё детище он предложил гостям заведения в 1954 году. Другая версия гласит, что пинья колада появилась гораздо позже, в 1978 году в одном из баров Пуэрто-Рико, а над созданием напитка трудилась целая группа учёных, собранная правительством для того, чтобы обеспечить страну «национальным коктейлем». В результате им это удалось, доказательством чему служит установленная властями мемориальная доска, подтверждающая авторские права на напиток. Как бы то ни было, вкусный и лёгкий коктейль быстро завоевал международное признание, и сегодня его можно попробовать практически в любом баре мира.

На 1 порцию
Время приготовления: 5 мин

колотый лёд
0,3 стакана светлого рома
0,25 стакана кокосового ликёра «Малибу»
0,5 стакана ананасового сока
1 коктейльная вишня
1 ломтик ананаса

• В шейкер положить колотый лёд, налить ром, ликёр и сок. Хорошо потрясти, чтобы все ингредиенты коктейля перемешались.

• Перелить коктейль в высокий бокал, украсить вишенкой и ломтиком ананаса, подать к столу.

Пиперад (Пиперада)

Блюдо испанской кухни, овощное рагу из сладкого перца, помидоров и лука. Родиной блюда считается регион на границе Испании и Франции, на территории которого исторически проживает народность баски.

Пиперад можно употреблять как самостоятельное блюдо, но чаще его подают как яркий и вкусный топпинг к рыбе, мясу, птице. Нередко пиперад используют как основу для яичницы по-баскски, которую готовят на завтрак.

На 3 порции
Время приготовления: 50 мин

1 большая луковица
1 большой красный сладкий перец
1 большой оранжевый сладкий перец
2 ст. л. оливкового масла
1 большой помидор
2 зубчика чеснока
0,25 стакана воды
соль и молотая паприка по вкусу

Калорийность: 47 ккал

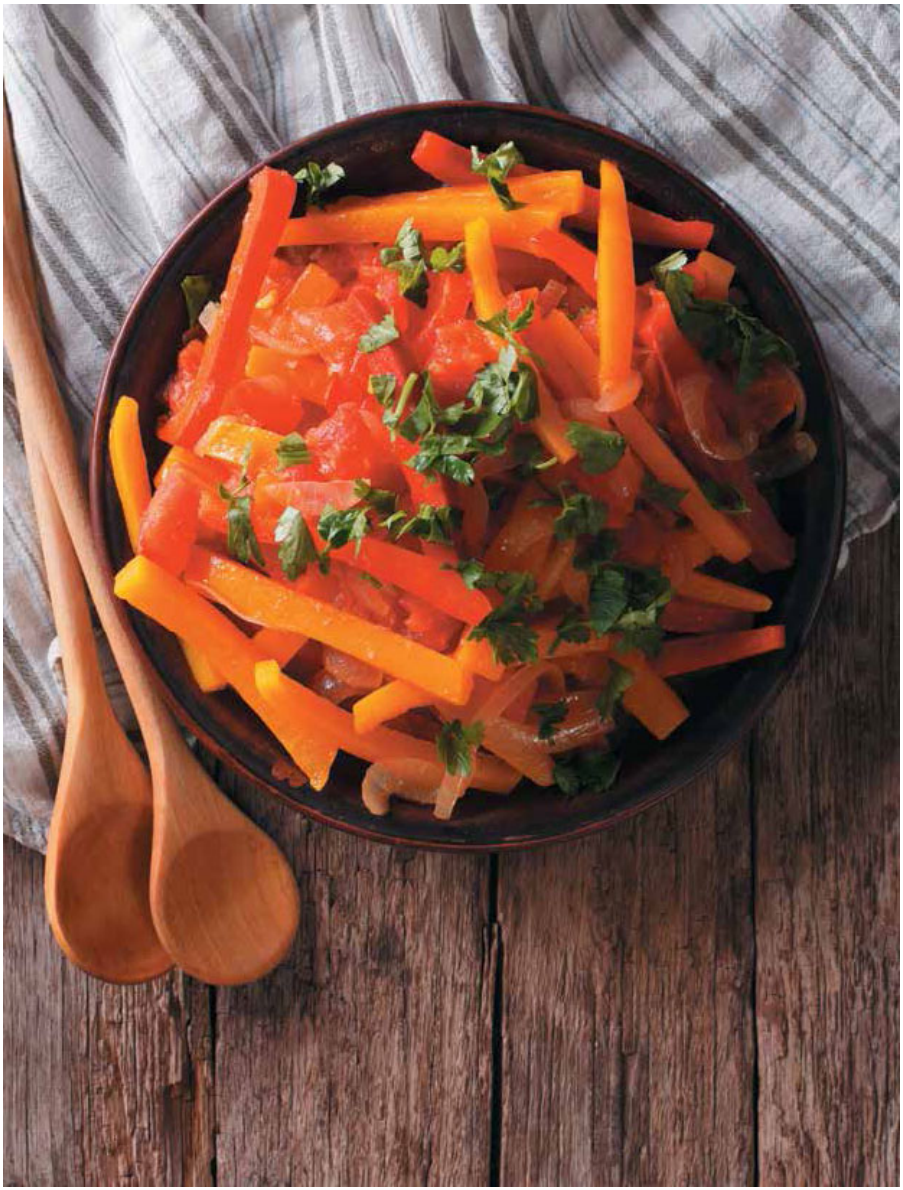
• Лук очистить, нарезать перьями. Перец вымыть, разрезать пополам, удалить семена и перегородки. Каждую половинку разрезать на две части. Нарезать тонкими полосками поперёк.

• Масло разогреть на сковороде, выложить лук и перец, добавить щепотку соли и паприку, готовить 10 минут до мягкости.

• Помидор вымыть, удалить семена, нарезать небольшими кубиками. Чеснок очистить, измельчить.

• Добавить помидоры и чеснок в сковороду, перемешать, готовить 3 минуты. Влить воду, накрыть крышкой, тушить 20 минут на слабом огне. Если в конце тушения смесь будет слишком влажной, снять крышку и увеличить огонь, чтобы лишняя жидкость выпарилась.

• Подать как гарнир к мясу или рыбе.



Пири-пири

1) Португальское блюдо из курицы, для которого используют острый соус, приготовленный из жгучего перца с одноимённым названием. В прошлом перец привозили из африканских португальских колоний – Анголы и Мозамбика. Португальские повара быстро изобрели соус, который обладал всеми свойствами жгучего перца, но, в отличие от последнего, не портился так быстро. Его стали класть в разнообразные маринады, добавлять при запекании, использовать как приправу.

Сегодня в ресторанах Португалии на каждом столике наряду с традиционными приправами можно увидеть небольшие бутылочки с соусом пири-пири.

Курица пири-пири

На 6 порций
Время приготовления: 1 час

2 красных сладких перца
4–6 перчиков чили
2 зубчика чеснока
1,5 лимона
1 ч. л. соли
2 ч. л. молотой паприки
1 некрупная курица (около 1,2 кг)
50 мл оливкового масла

Калорийность: 209 ккал

• Сладкий перец вымыть, разрезать пополам, очистить от семян и перегородок, крупно нарезать. Перец чили вымыть, измельчить. Чеснок очистить, пропустить через пресс.

• Сладкий перец и перец чили выложить в кастрюлю, добавить выжатый из лимонов сок. Поместить кастрюлю на слабый огонь, готовить 8–10 минут. Добавить соль, паприку и чеснок.

• С помощью блендера перемолоть содержимое кастрюли в однородную массу.

• Куриную тушку обсушить, сделать несколько глубоких разрезов по диагонали. Форму для запекания смазать маслом.

• Выложить курицу в форму, полить приготовленным соусом и хорошо натереть снаружи и изнутри. Сбрызнуть маслом. Поместить в разогретую до 200 °С духовку примерно на 40 минут.

• Подать с овощами и дольками лимона.

2) Бразильское блюдо из креветок. Перед тем как обжарить их на гриле, креветки маринуют в остром соусе из кокосового молока с добавлением перца чили и чеснока. Подают их с соусом из манго.

На 3–4 порции
Время приготовления: 1 час + маринование

3 зубчика чеснока
3 красных перчика чили

цедра 1 лайма
200 мл кокосового молока
0,5 ч. л. молотой паприки
500 г крупных креветок
3–4 ст. л. оливкового масла
соль по вкусу
Для соуса
0,75 стакана красного винного уксуса
0,5 стакана сахара
1 небольшое спелое манго
сок 1 лайма
0,5 сладкого красного перца
0,5 сладкого зелёного перца

Калорийность: 167 ккал

• Чеснок очистить, измельчить. Перец чили измельчить. Цедру лайма натереть. Смешать чеснок, перец чили и цедру лайма. Добавить кокосовое молоко и паприку, перемешать, посолить по вкусу.

• Креветки вымыть, удалить панцири, головы и кишечную вену. Выложить в миску, залить приготовленным маринадом, оставить на 8–10 часов. На это же время замочить деревянные шпажки.

• Приготовить соус: в небольшую кастрюлю влить уксус, добавить сахар, довести смесь до кипения, варить до загустения на слабом огне. Охладить.

• Манго очистить, удалить косточку, нарезать небольшими кубиками. Выжать сок из лайма. Сладкий перец вымыть, мелко нарезать.

• В блендер перелить загустевший уксус с сахаром, добавить манго, сок лайма и измельчённый перец. Перемолоть в однородную смесь.

• Креветки насадить на шпажки, поместить на гриль, сбрызнуть маслом. Жарить 1–1,5 минуты с каждой стороны.

• Выложить шашлычки на блюдо, полить соусом из манго. Подать к столу.

Пирог

Печёное изделие из теста со сладкой или несладкой начинкой. Пироги присутствуют практически в каждой национальной кухне, отличаясь большим разнообразием. Тесто для пирогов может быть любым: дрожжевым, пресным, бисквитным, песочным, сдобным. В качестве начинки для пирога используют самые разнообразные ингредиенты: мясо, птицу, рыбу, овощи, грибы, творог, крупы, фрукты, ягоды, орехи. По внешнему виду пироги принято делить на открытые (например, шарлотка), закрытые (кулебяка), полуоткрытые (расстегай) и слоёные (штрудель).

Исторически сложилось так, что пироги на Руси и в славянских странах пользовались особой любовью и почётом, служа символом домашнего очага и являясь мерилом кулинарного умения его хозяйки. Русские пироги традиционно выпекали довольно крупными, чтобы одним пирогом можно было накормить большую семью.

Изначально пироги имели ритуальное значение, поэтому пекли их только по особым случаям, но со временем они стали едой повседневной. В русской кулинарной традиции для приготовления пирогов используют в основном несладкое тесто, а видов этой выпечки существует огромное множество.

О важности пирогов для русского человека можно судить по частоте упоминания их в фольклоре. О пирогах существует множество пословиц, например, «Не красна изба углами, а красна пирогами», «С лица не воду пить, умела бы пироги печь», «Где кисель, тут и сел, где пирог, тут и лёг» и др. Во многих русских сказках встречается упоминание об этой выпечке. Кто не помнит, например, как Маша уговаривала Медведя: «Не садись на пенёк, не ешь пирожок!»

В кухнях других народов можно найти похожее блюдо под другими названиями. Во Франции это киш, в США – пай и т. д. Однако такую любовь и признание, которой удостоился пирог в России, вряд ли можно встретить где-либо ещё.

Вишнёвый пирог

Пирог с рыбой и рисом

На 5 порций
Время приготовления: 1 час + охлаждение

Для теста
150 г холодного сливочного масла
300 г пшеничной муки
3 яичных желтка
щепотка соли
0,5 ч. л. сахара

Для начинки
1 луковица
2 ст. л. растительного масла
400 г филе любой рыбы
2 сваренных вкрутую яйца
1 стакан отварного риса
1 сырое яйцо
соль и перец по вкусу

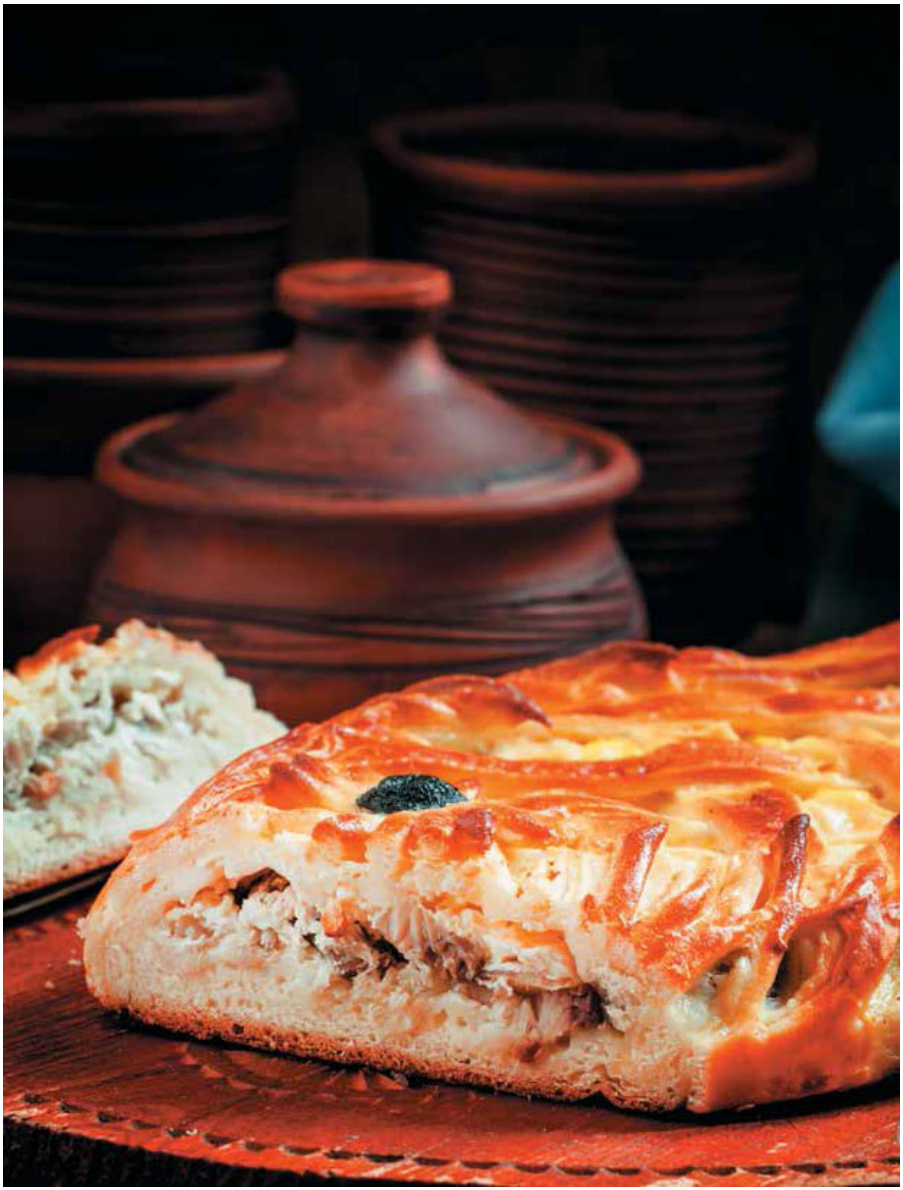
Калорийность: 221 ккал

• Масло нарезать кубиками или натереть на тёрке. Всыпать муку, перетереть с маслом. Влить желтки, посолить, добавить соль и сахар. Месить тесто, пока оно не станет однородным. Завернуть в пищевую плёнку, убрать в холодильник на 30 минут.

• Приготовить начинку: лук очистить, мелко нарезать, обжарить на сковороде в растительном масле. Рыбное филе нарезать небольшими кусочками, добавить к луку, тушить на слабом огне до готовности. Варёные яйца очистить, измельчить. Вместе с рисом добавить к филе с луком, посолить, поперчить по вкусу, перемешать. Сырое яйцо взбить.

• Тесто разделить на две части, раскатать в пласт толщиной 7 мм. Положить на дно смазанной маслом формы так, чтобы оставались бортики. Выложить начинку, накрыть второй частью теста, хорошо залепить края. Из обрезков теста можно сделать украшения для пирога, разложив их по поверхности.

• Сделать в тесте несколько проколов вилкой, смазать взбитым яйцом, поместить в разогретую до 200 °C духовку на 45 минут, пока пирог не подрумянится.



Пирог с картофелем и грибами

На 6 порций
Время приготовления: 1 час + охлаждение

Для теста
125 г сливочного масла
4 ст. л. сметаны 20 % жирности
2 стакана пшеничной муки
2 ч. л. разрыхлителя теста
щепотка соли

Для начинки
400 г картофеля
250 г шампиньонов
1 небольшой пучок укропа
1 пучок зелёного лука
2 ст. л. растительного масла
50 г сливочного масла
1 яйцо
соль и перец по вкусу

Калорийность: 179 ккал

• Картофель вымыть, отваривать в мундире в течение 20 минут. Слегка охладить, очистить и нарезать кубиками.

• Холодное сливочное масло нарезать кубиками, добавить сметану. Всыпать муку с разрыхлителем и соль. Замесить эластичное тесто. Выложить его на стол, месить 10 минут, затем завернуть в пищевую плёнку и убрать на 20 минут в холодильник.

• Грибы очистить, разделить на 4 части. Укроп и зелёный лук промыть, стряхнуть воду, измельчить. Растительное и сливочное масло разогреть на сковороде, обжаривать грибы 8 минут, добавить лук и укроп, тушить ещё 2 минуты. Положить нарезанный кубиками картофель, посолить, поперчить по вкусу, перемешать. Яйцо взбить.

• Тесто разделить на 2 неравные части. Каждую раскатать в пласт. Большую уложить на противень или в форму, оставив бортики. Внутрь выложить начинку. Накрыть второй частью, хорошо защипать края. Сделать на поверхности пирога несколько проколов вилкой, смазать взбитым яйцом.

• Выпекать пирог в разогретой до 190 °С духовке 25–35 минут. Немного остудить, подать к столу.

«Пирог волхвов»

Пирог, который принято печь на день Богоявления. Такую выпечку готовят во Франции, Англии, Бельгии, Швейцарии, Испании, Португалии, США. Рецепты пирога могут несколько различаться в зависимости от страны, неизменной остаётся традиция помещать в пирог маленький сюрприз. Это может быть небольшая фигурка, монетка или боб.

Полагают, что «пирог волхвов» в странах Европы появился в период между XIII и XVI веками. В католических странах его пекли 6 января, когда, согласно Новому Завету, волхвы пришли поклониться новорождённому Иисусу. В прошлом пирог делили на количество человек, присутствующих за столом, плюс ещё один. Лишний кусок отдавали первому встречному бедняку.

Интересно, что ещё в Древнем Риме существовала традиция запекать в пирог боб. Делалось это на праздник Сатурналий. Тот, кому доставался кусок с бобом, становился «королём дня». В этот день любые его желания должны были выполняться.

Английский «пирог волхвов»

На 6 порций
Время приготовления: 1 час

1,5 стакана миндаля
2 ст. л. размягчённого сливочного масла
3 яйца
1 стакан апельсинового ликёра
125 г сахара
500 г слоёного бездрожжевого теста

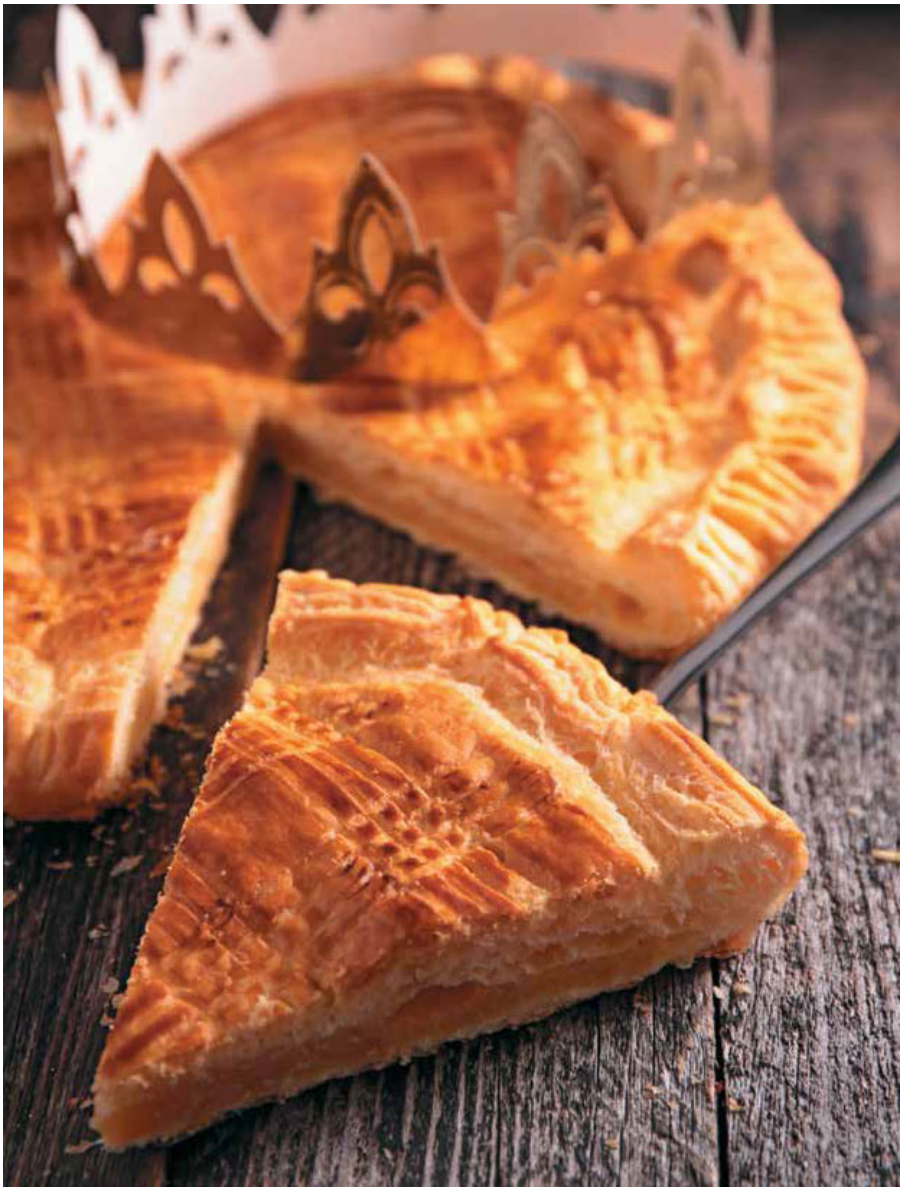
Калорийность: 312 ккал

• Миндаль залить кипятком, оставить на несколько минут. Затем обдать холодной водой и очистить от кожицы. Обсушить, поместить в блендер, перемолоть в муку.

• Сливочное масло выложить в миску, добавить 2 яйца, ликёр и сахар, перемешать в однородную массу. Всыпать миндальную муку, ещё раз хорошо перемешать. Оставшееся яйцо взбить.

• Первый пласт теста постелить на противень (при желании из теста можно вырезать два круга). В центр положить начинку, оставив края, чтобы удобно было соединять оба пласта. Сверху накрыть вторым пластом. Чтобы края хорошо склеились, смазать их яйцом.

• Сделать на пироге несколько разрезов ножом, смазать взбитым яйцом, пломестить в разогретую до 200 °С духовку на 25–30 минут.



«Пирог мечты» (дрёммекаке)

Датский пирог с кокосовой стружкой. Рецепт пирога был придуман в 1960 году датчанкой Йетте Андерсен, представившей свой сладкий десерт на кулинарный конкурс. Рецепт стал победителем, его опубликовали в прессе, и вскоре аппетитный кокосовый пирог пекли уже по всей Дании. Сейчас рецепт «пирога мечты» считается классическим, вошедшим в «золотой фонд» датской кухни.

На 8 порций
Время приготовления: 1 час + охлаждение

3 яйца
250 г сахара
50 г сливочного масла
200 мл молока
250 г пшеничной муки
2 ч. л. разрыхлителя теста
1 ч. л. ванильного сахара

Для пропитки
120 г сливочного масла
2 ст. л. молока
200 г коричневого сахара
100 г кокосовой стружки

Калорийность: 286 ккал

• Яйца взбить с сахаром до пышности.

• Сливочное масло растопить. Влить масло и молоко в яичную массу.

• Муку просеять с разрыхлителем, добавить ванильный сахар. Всыпать муку в яичную смесь, перемешать.

• Влить тесто в прямоугольную форму для пирога, выпекать в течение 20 минут при 200 °С.

• Приготовить пропитку. Соединить в кастрюльке масло, молоко и сахар, довести до кипения и проварить не более минуты. Снять с огня, всыпать кокосовую стружку, перемешать.

• Достать пирог из духовки, полить пропиткой и поставить запекаться ещё на 12–15 минут, до образования румяной корочки.

• Готовый пирог достать из духовки и дать полностью остыть. Нарезать квадратиками и подавать с холодным молоком.

Пирожок

Небольшое изделие из дрожжевого теста с начинкой. Пирожки обычно выпекают в духовке или обжаривают в масле. В зависимости от используемой начинки, пирожки могут играть роль десерта или основного блюда.

Существует бесконечное множество вариаций начинки для пирожков, как сладкой так и несладкой, неизменным остаётся только тесто – оно обязательно должно быть дрожжевым.

Традиционный пирожок имеет вытянутую форму в виде лодочки, начинка находится внутри. Если он открыт сверху, а защипываются только бока, пирожок называют ватрушкой. В этом случае в качестве начинки чаще всего используют творог.

Пирожки с вишней

Время приготовления: 3 часа

Для теста
1 стакан молока
15 г дрожжей
щепотка соли
3 ст. л. сахара
1 стакан растительного масла
4 стакана пшеничной муки
4 яйца
100 сливочного масла

Для начинки
1 стакан свежей вишни
1 стакан сахара
15 г ванильного сахара

Калорийность: 276 ккал

• Приготовить опару для теста: в слегка нагретое молоко добавить дрожжи, соль и сахар, убрать в тёплое место на 30 минут. Затем влить растительное масло, добавить муку и яйца, замесить тесто. В процессе замешивания добавить размягчённое сливочное масло. Убрать тесто в тёплое место, чтобы оно увеличилось в объёме минимум вдвое. Обмять и дать вновь расстояться.

• Приготовить начинку: у вишни удалить косточки, выложить ягоды в миску, посыпать сахаром, добавить ванильный сахар.

• Раскатать тесто в толстый жгут, разрезать на небольшие кусочки, каждый из которых раскатать в лепёшку. В центр лепёшек поместить начинку, слепить края, чтобы получилась вытянутая лодочка.

• Выложить пирожки на противень, оставить на 30 минут для расстойки.

• Смазать пирожки взбитым яйцом и поместить в разогретую до 180 °С духовку на 25–30 минут. Подать тёплыми.

Пирожки с мясом

Время приготовления: 1 час + расстойка

Для теста
2 ч. л. сухих дрожжей
250 мл воды
2 ст. л. сахара
1 ч. л. соли
2 яйца
3 ст. л. растительного масла
4 стакана пшеничной муки

Для начинки
300 г отварной говядины
4 луковицы
3 ст. л. растительного масла
1 небольшой пучок зелени
соль и перец по вкусу

Калорийность: 237 ккал

• Дрожжи замочить в тёплой воде, всыпать сахар и соль. Когда появятся пузырьки, добавить яйцо и растительное масло. Всыпать половину муки, перемешать, чтобы получилась тягучая масса.

• Оставшуюся муку всыпать постепенно, постоянно перемешивая, чтобы не было комков. Замесить мягкое тесто. Выложить его в миску, накрыть кухонным полотенцем, убрать в тёплое место, чтобы оно поднялось. Оставшееся яйцо взбить.

• Приготовить начинку: отварную говядину прокрутить через мясорубку. Лук очистить, мелко нарубить. Обжарить в растительном масле до золотистого цвета, добавить говядину, соль и перец, перемешать. Зелень промыть, стряхнуть воду, мелко нарезать. Добавить в начинку, перемешать.

• После того, как тесто поднимется, обмять его. Раскатать в толстый жгут, разрезать на небольшие кусочки, каждый из которых раскатать в лепёшку. В центр лепёшек поместить фарш, слепить края, чтобы получилась вытянутая лодочка.

• Выложить пирожки на противень, оставить на 30 минут для расстойки.

• Смазать пирожки взбитым яйцом и поместить в разогретую до 180 °С духовку на 25–30 минут. Подать тёплыми.

Пирожное

Небольшое по размеру кондитерское изделие из сладкого теста с разнообразной начинкой. Художественное оформление пирожных является неотъемлемой частью их приготовления, ведь это не просто десерт, но и украшение любого праздничного стола. Часто пирожные являются, по сути, порционными небольшими тортиками и носят те же названия, что и большие торты.

Пирожные разделяются в зависимости от вида используемого для их приготовления теста. Самые известные виды пирожных:

Бисквитные
Слоёные
Песочные
Заварные
Ореховые
Крошковые
Воздушные
Миндальные

См. также «Картошка», Капкейк, Корзиночка, Пирожное Рунеберга, Птифур, Эклер.

Пирожное шоколадное

Время приготовления: 1 час

Для теста
5 яиц
150 г сахара
150 г пшеничной муки
1 ч. л. какао-порошка

Для сиропа
150 мл воды
100 г сахара
50 мл рома

Для крема
275 мл сливок 33 % жирности
175 г тёмного шоколада

Калорийность: 422 ккал

• Яйца разбить в миску, добавить сахар, хорошо взбить. Всыпать муку и какао, всё хорошо перемешать в однородную массу. Противень застелить бумагой для выпечки. Выложить тесто тонким слоем, поместить в разогретую до 200 °С духовку на 5–6 минут. Всего выпечь 3 пласта, остудить.

• Воду налить в небольшую кастрюльку, добавить сахар и ром, сварить сироп.

• Приготовить крем: 100 мл сливок довести до кипения. Шоколад измельчить, добавить к сливкам, хорошо перемешать, снять с огня, остудить. Оставшиеся сливки взбить, влить в шоколадную смесь, перемешать.

• Собрать пирожные: первый пласт теста полить сиропом, дать немного пропитаться, затем смазать его шоколадным кремом. То же самое проделать с остальными пластами. Разрезать на небольшие пирожные. Дать немного настояться и подать к столу.

Пирожное «Ягодная корзинка»

На 8–12 шт.
Время приготовления: 1 час + охлаждение

Для начинки
300–500 г свежих ягод

Для теста
300 г пшеничной муки
щепотка соли
100 г сахара
150 г сливочного масла
2 яичных желтка
1 ст. л. сметаны

Для крема
500 мл молока
1 ч. л. ванильного сахара
150 г сахара
25–30 г крахмала
3 яичных желтка
50 г сливочного масла

Калорийность: 341 ккал

• Ягоды вымыть, обсушить.

• Приготовить тесто: муку смешать с солью, всыпать в миску, добавить сахар. Размягчённое сливочное масло разрезать на небольшие куски, выложить поверх муки. Блендером измельчить муку вместе с маслом в мелкую крошку. Добавить желтки по одному, каждый раз вымешивая тесто. В результате получается рассыпчатая смесь, которая легко склеивается. Если тесто получилось слишком рассыпчатым, добавить немного сметаны. Скатать его в шар, обернуть пищевой плёнкой, убрать в холодильник на 1–3 часа.

• Приготовить крем: молоко влить в небольшую кастрюлю, добавить ванильный сахар и половину обычного сахара, довести до кипения, чтобы сахар растворился. Снять с огня, дать настояться в течение 30 минут.

• Крахмал смешать с оставшимся сахаром, добавить яйца или желтки, взбить венчиком до однородности. Молоко довести до кипения, половину медленно влить в крахмально-яичную смесь,

интенсивно помешивая. Продолжая помешивать, влить оставшееся молоко.

• Перелить приготовленную смесь в кастрюлю, варить, помешивая, на слабом огне, пока крем не загустеет. Добавить сливочное масло, хорошо перемешать. Снять с огня, остудить.

• Тесто разделить на 8–12 частей, каждую раскатать скалкой в тонкую лепёшку, положить в формочки, сформировав края. Вилкой наколоть поверхность теста по дну и бокам. Убрать тарталетки на 10 минут в холодильник.

• Разогреть духовку до 180 °С, выпекать тарталетки 15 минут, пока не подрумянятся. Достать из духовки, остудить.

• Каждую тарталетку наполнить кремом, убрать на 30 минут в холодильник. Затем украсить свежими ягодами, подать к столу.

Пирожное Рунеберга

Пирожное, ставшее прототипом любимой в России «картошки». Основой для него служит смесь измельчённых сухарей, сметаны и рома. Создательницей этого десерта стала жена финского поэта Йохана Людвига Рунеберга. Изобретательная женщина приготовила десерт из того, что было в доме, чем не только порадовала гостей, но и заслужила славу автора одного из самых вкусных пирожных.

Традиционное пирожное Рунеберга готовится с добавлением миндальной крошки. Сверху его украшают сахарной глазурью или сливками и капелькой ягодного джема.

Время приготовления: 40 мин

1 стакан пшеничной муки
1 ч. л. разрыхлителя теста
200 г сливочного масла
1 стакан сахара
2 яйца
1 стакан миндальной крошки
2 ч. л. кардамона
1 стакан молотых пшеничных сухарей
1 стакан сметаны 25 % жирности
2 ч. л. ликёра «Амаретто»
сахарная глазурь и малиновое варенье для украшения

Калорийность: 332 ккал

• Муку смешать с разрыхлителем.

• Масло размягчить, добавить сахар, взбить в однородную массу. Вбить яйца по одному, постепенно всыпать муку. Постоянно помешивая, добавить миндаль, кардамон, сухари и сметану. Влить ликёр. Тесто должно получиться однородным, без комков.

• Формочки для выпечки смазать маслом и посыпать молотыми сухарями. Наполнить тестом на одну треть, поместить в разогретую до 200 °С духовку на 20 минут.

• Достать из духовки, остудить. Украсить каждое пирожное сахарной глазурью или сметаной и капелькой малинового варенья.

Писанка

Крашеное яйцо к Пасхе. Известно, что традиция красить яйца существовала у славян ещё в дохристианскую эпоху. Для наших предков яйцо символизировало Солнце, источник жизни и радости. После крещения Руси этот символ стали использовать для демонстрации веры в вечную жизнь и воскресение Христа. Существует красивая легенда о том, что Мария Магдалина преподнесла куриное яйцо в дар императору Тиберию и поведала ему о воскресении Иисуса. На что последний возразил, что поверит в это только тогда, когда яйцо станет красным. В подтверждение слов Магдалины яйцо действительно покраснело. С тех пор христиане всего мира красят яйца на праздник Пасхи.

Для изготовления писанок в старину использовались сырые куриные яйца, которые обязательно должны были быть холодными. Обмакнув стальное пёрышко в горячий воск, на поверхности яйца выводили сложнейшие узоры, после чего его погружали в краску. Затем снова покрывали узором и погружали яйцо в краску другого цвета. Так продолжалось до тех пор, пока все узоры не были нанесены. После этого воск растапливали, удерживая яйцо над свечой и вытирая его чистым куском ткани. В результате получалось настоящее произведение искусства с очень сложным узором. Не удивительно, что такие яйца не ели, а дарили своим близким и знакомым. Писанки помещали на самое видное место в доме, чтобы радовать себя и приходящих гостей.

В наши дни яйца к Пасхе красят, используя более простые техники. Вот некоторые из них:

• **Луковая шелуха**. Положите яйца в кастрюлю с 4 стаканами воды и с шелухой от 10–12 луковиц, сварите яйца вкрутую – они приобретут насыщенный коричневый цвет.

• **Натуральные красители** (сок свёклы, сок апельсина, шпинат, краснокочанная капуста, кофе и пр.). Налейте воду в кастрюлю, добавьте 1 ст. ложку уксуса и натуральный краситель. Доведите до кипения и дайте отвару настояться. Затем отварите в нём яйца.

• **Пищевые красители**. Яйца сварите вкрутую. Разведите в воде в отдельных мисочках пищевые красители, согласно инструкции на их упаковке, добавив немного уксуса. Положите яйца в миски и дайте окраситься.

• **«Мраморные» яйца**. Окрасьте яйца в светлый цвет с помощью натуральных или искусственных красителей. Разведите в миске с водой тёмный искусственный краситель. Влейте 1 ч. ложку растительного масла и размешайте. Окунайте яйца в этот

раствор и сразу доставайте.

Писко

Крепкий алкогольный напиток, популярный в странах Латинской Америки. Родиной его считают Чили и Перу.

Своим появлением напиток обязан испанским переселенцам, которые в середине XVI века привезли виноградную лозу из Старого Света и обучили местных индейцев технологии дистилляции. Те быстро научились готовить жгучий напиток, который назвали «летящей птицей». Возможно, такое поэтичное имя ему было дано потому, что напиток позволял почувствовать себя свободным и раскрепощённым. По другой версии название «писко» напиток получил в честь одноимённой равнины, на которой стали выращивать лозу и которую населяло много птиц. Между Чили и Перу не утихают споры о том, какая страна является родиной писко. Каждая стремится присвоить это почётное звание себе, что напоминает ситуацию с виски, который считается национальным напитком как в Ирландии, так и в Шотландии.

В зависимости от страны-производителя, писко бывает разных видов. Так, в Перу можно приобрести *Puro* (чистый), *Aromáticas* (ароматный), *Mosto Verde* (зеленый) и *Acholado* (гибридный). А в Чили производят *Tradicional* (30–35°), *Especial* (35–40°), *Reservado* (40–43°) и *Gran Pisco* (40–43°).

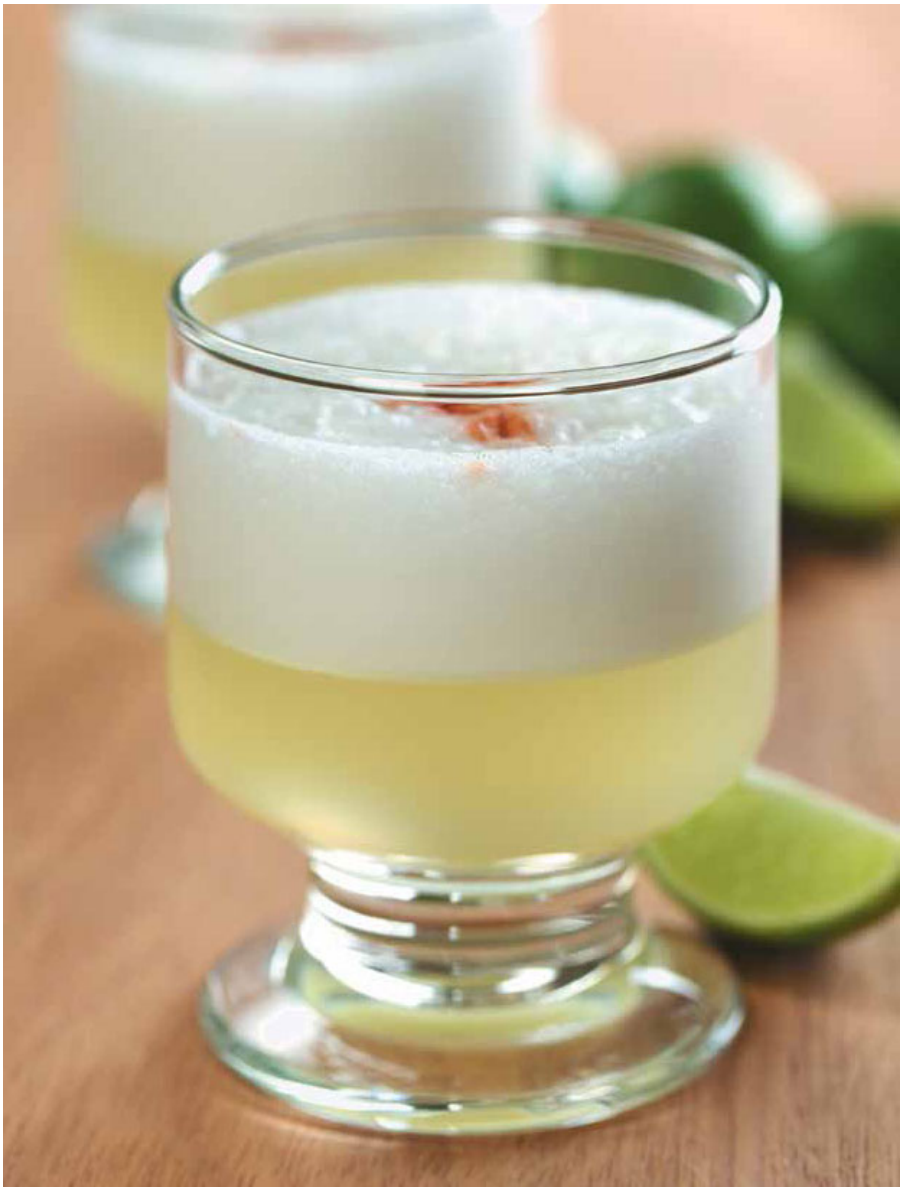
Любой писко следует пить неразбавленным или использовать в составе коктейлей, самым известным из которых является «писко сауэр». Начиная с 2007 года, напиток признан национальным достоянием Перу. С тех пор каждый год в первую субботу февраля отмечают День этого коктейля.

Писко сауэр

На 1 порцию
Время приготовления: 5 мин

60 мл писко
30 мл сока лайма
35 мл сахарного сиропа
1 яичный белок
5–6 кубиков льда
долька лайма для украшения

• В блендер влить все ингредиенты, добавить лёд.
• Взбивать коктейль в блендере, пока лёд не растворится и не появится характерная пенка.
• Перелить в бокал, украсить долькой лайма. Сразу подавать.



Писсаладьер

Блюдо французской кухни, родиной которого считается Прованс. Особенно его любят на Лазурном берегу, в окрестностях Ниццы, где называют «луковой пиццей».

Писсаладьер представляет собой открытый пирог, главной частью начинки которого является лук. Кладут в начинку также оливки и анчоусы. Подают пирог традиционно с сухим розовым вином.

Писсаладьер на слоёном тесте

На 4 порции
Время приготовления: 1,5 часа

4 крупные луковицы
5 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. сахарной пудры
2 ч. л. сухих прованских трав
100 г анчоусов
1 пласт слоёного теста
горсть тёмных маслин без косточки
молотый чёрный перец по вкусу

Калорийность: 212 ккал

• Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами. В сотейнике разогреть оливковое масло, выложить лук, добавить сахарную пудру и прованские травы, перемешать. Тушить на слабом огне в течение 40 минут. Чтобы лук не подгорел, его нужно часто перемешивать.

• Когда лук станет почти прозрачным, добавить большую часть анчоусов (несколько штук оставить для украшения). Перемешать начинку, поперчить по вкусу.

• Тесто тонко раскатать. Уложить на противень, застеленный бумагой для выпечки, сформировать бортики, чтобы удержать начинку внутри. Выложить начинку из лука и анчоусов. Украсить по кругу маслинами и оставшимися анчоусами.

• Духовку разогреть до 200 °С. Выпекать писсаладьер 20–25 минут.

• Подать его можно как горячим, так и холодным.

Писто манчего

Испанское блюдо, овощи с ветчиной по-ламанчски. Употребляют писто как самостоятельное блюдо либо подают в качестве лёгкой закуски.

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

2 средние луковицы
4 зубчика чеснока
150 г ветчины
5 ст. л. оливкового масла
2 небольших баклажана или цукини
2 крупных сладких перца
5 крупных помидоров
1 пучок петрушки
4 яйца
соль и перец по вкусу

Калорийность: 175 ккал

• Лук и чеснок очистить, измельчить. Ветчину нарезать небольшими кубиками. На сковороде разогреть оливковое масло, обжарить лук, чеснок и ветчину.

• Баклажаны или цукини вымыть, нарезать небольшими кубиками. Перец вымыть, очистить от семян и перегородок, нарезать. Добавить овощи к ветчине, перемешать, тушить 10–12 минут.

• Помидоры вымыть, нарезать кубиками. Петрушку промыть, стряхнуть воду, измельчить. Переложить помидоры к ветчине и овощам, посыпать рубленой петрушкой, посолить, поперчить по вкусу, тушить 10 минут.

• Яйца отварить, очистить, нарезать кружочками. Овощи с ветчиной выложить на блюдо, украсить кружочками яиц, подать к столу.

Писту

Блюдо французской кухни, популярное на юге страны. Густой овощной суп с пастой, который перед подачей на стол обильно заправляют соусом песто. Состав входящих в писту овощей меняется в зависимости от времени года и настроения повара, поэтому предугадать, каким будет вкус конкретной порции этого супа, довольно сложно.

На 4 порции
Время приготовления: 45 мин

1 луковица
1 стебель сельдерея
1 морковь
1 картофелина
4 помидора
1 небольшой цукини
2 ст. л. оливкового масла
100 г мелкой пасты
700 мл воды
4 ст. л. готового соуса песто
4 поджаренных пшеничных тоста
соль и перец по вкусу

Калорийность: 35 ккал

• Лук очистить, мелко нарезать. Сельдерей вымыть, измельчить. Морковь и картофель очистить, мелко нарезать. Помидоры вымыть, удалить семена, нарезать небольшими кубиками. Цукини вымыть, нарезать кубиками.

• В глубокой сковороде разогреть оливковое масло, обжарить лук до золотистого цвета, добавить остальные овощи, кроме цукини и помидоров. Тушить 15–20 минут.

• Положить к овощам цукини, помидоры и пасту, залить водой, варить 5–6 минут. Посолить, поперчить по вкусу.

• Разлить суп по тарелкам, приправить соусом песто. Подать с поджаренным хлебом.